



MARÇ 2026

ESCOLA
MONTSENY

VEGETARIÀ
(NO CARN)



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
	2/03/2026	3/03/2026	4/03/2026	5/03/2026	6/03/2026	
Dinar	ARRÒS AMB VERDURES	LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURETES.	ESPAQUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT (1,7)	CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA ECO (9)	COLIFLOR ECO AMB PATATES	5A
	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS I BROT DE SOJA FRESCOS (3,6,12)	NUGGETS DE BROCOLI AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (1,3,7,12)	PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET (4,12)	MONGETES SEQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (3,12)	
	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,1 prot 35,14 hc 74,12 lip 22,06	FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	
	9/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026	
Dinar	CREMA DE CARABASSA ECO AMB ROSTES DE PA TORRAT (1,9)	PATATES I BLEDES SALTEJATS AMB SOFREGIT D' ALLS	CIGRONS ECO SALTEJATS AMB HORTALISSES I CÚRCUMA	SOPA VEGETAL AMB COL ECO, ARRÒS I FIDEOS ECO (1,9)	ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS, TRUITA I PASTANAGA ECO (3)	6A
	MACARRONS BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT (1,6,7)	PEIX GUISAT AMB PASTANAGA ECO I PÈSOLS	TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D' ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (3,12)	LLENTIES ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES	GALLINETA AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET I AMANIDA D' ENCIAM (4,12)	
	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31	FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	IOGURT /PA INTEGRAL (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Carn blanca Iogurt	
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026 SANT JOSEP	20/03/2026	
Dinar	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET	CREMA DE CARABASSA ECO AMB CROSTONS (1,9)	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT (1,7)	LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURETES.	1A
	LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (4,12)	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS VARIATS, CEBA TENDRE I OLIVES (3,12)	CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURES	HAMBURGUESA VEGETAL AL ALLET AMB PATATES FREÏDES	TRUITA DE CARBASSÓ ECO I AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (3,12)	
	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	CREMA CATALANA / PA INTEGRAL (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29	
Proposta Sopar	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita	
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026 DINAR FINAL TRIMESTRE	
Dinar	COLIFLOR ECO MB PATATES	SOPA DE BROU AMB FIDEOS INTEGRALS	CIGRONS ESTOFATS ECO AMB VERDURES I ESPINACS	ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL I PEBROT	ESPAQUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT(1,6,7)	2A
	BACALLÀ ENFARINAT AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMÀQUET (1,4,12)	LLENTIES ECO SALTEJADES AMB ARRÒS	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I CHERRYS (3,12)	HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA (6,12)	"FAJITAS" DE VERDUFRES CASSOLANES	
	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	IOGURT DE PLÀTAN /PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt	

BONES VACANCES!!!!

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural per a tothom

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

LLEGGENDA AL·LÈRGENS

(1) Gluten (2) Crustacis (3) Ous (4) Peix (5) Cacauets (6) Soja (7) Llet i els seus derivats (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api (10) Mostassa (11) Llavors de sèsam (12) Anhídrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂ (13) Tramussos (14) Mol·luscs

SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones
DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118

* La poma i pera utilitzats en aquests menús serà de Producció Integrada Certificada. I també el tomàquet, col, enciam i brècoli en funció de la seva disponibilitat.