

MENÚ MARÇ 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	3 Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Rap al forn amb amanida Fruita de temporada	4 Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	5 Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Iogurt natural	6 Patates estofades Daus de gall dindi amb amanida Fruita de temporada
9 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Coliflor amb patata Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	12 Macarrons a la carbonara Bunyols de bacallà amb amanida Iogurt natural	13 Pèsols amb patata Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada
16 Fideus integrals amb verdures Seitons en tempura amb amanida Fruita de temporada	17 Mongetes seques saltades amb hortalisses Estofat de magra de porc amb verdures Fruita de temporada	18 Sopa d'au amb arròs Ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida Fruita de temporada	19 Porrusalda Pollastre a la planxa amb amanida Iogurt natural	20 Mongeta tendra amb patata Paella de peix Fruita de temporada
23 Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espinacs amb amanida Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Lluç amb patates al forn Fruita de temporada	ARGENTINA 26 Crema de verdures patagòniques Vedella rostida al <i>chimichurri</i> amb verdures Pa de pessic amb dolç de llet	27 Risotto de verdures i carxofes Pollastre a les fines herbes amb amanida Fruita de temporada
30 FESTIU	31 FESTIU			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Dels últims mesos per gaudir de la carxofa! Un aliment amb un alt percentatge d'aigua i fibra que millora el trànsit intestinal. Ajuda a reduir el colesterol i té efectes antiinflamatoris. Es poden menjar crues, tallant el cor de la carxofa en làmines fines, o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant receptes com arrossos, estofats o truites.