
Hivern 2025/2026

Menú SERENAVALL MARÇ



MARÇ 2026				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, olives negres i formatge)	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Escudella (Brou d'au amb galets, cigrons, col, verdures...)	Amanida variada amb olives i formatge fresc	Crema de verdures (verdures temporada, patata i llet)
Truita de carbassó i ceba amb guarnició d'amanida de tomàquet	Pollastre arrebossat (amb pa ratllat i ou) amb guarnició d'enciam llarg i olives	Filet de rosada a la planxa amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol	Arròs amb verdures (pastanaga, pebrot, porro, xampinyons, carxofes)	Lluç al forn amb ceba i pebrot , amb guarnició d'enciam i cogombre
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
9	10	11	12	13
Menestra de verdures (mongeta, pastanaga, ceba, patata i pèsols)	Sopa d'au amb pasta de lletres	Llenties guisades amb porro i pastanaga	Amanida variada (enciam, escarola, tomàquet, blat de moro, pastanaga)	Puré de pastanaga (pastanaga, patata i ceba)
Llom a la planxa amb guarnició d'amanida de tomàquet	Truita de verdures (pebrot, ceba i carbassó) amb guarnició d'enciam i pipes	Gall d'indi al forn amb herbes aromàtiques , amb guarnició d'enciam i cogombre	Paella de verdures i peix (amb ceba, pebrot, tomàquet, calamar, fumet peix)	Tires de bacallà arrebossat (amb farina i ou) amb guarnició d'enciam i olives
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
16	17	18	19	20
Arròs llarg saltejat amb verdures (ceba, albergínia, pebrot, carbassó)	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Cigrons guisats amb pastanaga, ceba, tomàquet	Crema de carbassa (carbassa, porro, patata i formatget)	Amanida variada amb poma i pipes de gira-sol
Lluç al forn amb julivert i guarnició d'enciam i pastanaga	Pollastre arrebossat (amb pa ratllat i ou) amb guarnició d'enciam llarg i olives	Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició d'enciam i cogombre	Ous al forn amb patates, tomàquet natural , i guarnició d'enciam i soja germinada	Fideus a la marinera amb sèpia (fideus, sèpia, tomàquet madur, porro, fumet de peix)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
23	24	25	26	27
Menestra de verdures (mongeta, patata, pastanaga, ceba i pèsols)	Llenties estofades amb verdures (amb pastanaga, porro, carxofes i pebrot)	Sopa d'au amb fideus	Amanida variada (enciam, escarola, tomàquet, pastanaga, olives)	Puré de verdures amb crostons (pastanaga, mongeta verda, porro, carbassó i patata)
Gall d'indi a la planxa amb guarnició d'amanida de tomàquet i olives	Truita a la francesa amb guarnició d'escarola i enciam	Lluç amb salsa marinera (amb tomàquet triturat, farina, julivert i brou de peix) amb guarnició d'enciam i pastanaga	Paella de verdures i peix (amb ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, calamar o sèpia, fumet peix)	Mandonguilles a la jardinera (carn picada de vedella i porc, amb pèsols, ceba, pastanaga i xampinyons)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	PROPOSTES DE SOPARS				
M A R Ç 2 0 2 6	2 Espinacs amb patata Hamburguesa de pollastre a la planxa	3 Amanida variada amb formatge Peix al forn amb patates	4 Crema de verdures Llenties bullides amb verdures i daus de pernil	5 Pasta integral amb salsa de tomàquet Truita de carxofes	6 Sopa amb galets Llom a la planxa amb amanida variada
	9 Llaços de colors amb tomàquet Sèpia a la planxa amb amanida	10 Mongeta verda amb patata i pastanaga Salsitxes de pollastre	11 Purè de carbassó Costelles de xai a la planxa amb tomàquet provençal	12 Verdures saltejades Seitons arrebossats amb patates al caliu	13 Arròs integral saltejat amb verdures Ou ferrat
	16 Amanida variada Gall d'indi a la planxa amb patata al microones	17 Sopa amb fideus Bacallà arrebossat amb amanida	18 Crema de verdures Truita de patata i ceba, pa integral	19 Arròs integral saltejat amb quinoa i verdures Llom planxa	20 Bròquil gratinat amb formatge Peix al forn amb ceba i patates
	23 Sopa de peix amb arròs i fideus Filet de bruixa a la planxa amb espàrrecs	24 Mongeta verda amb patata Croquetes de rostit	25 Crema de pastanaga i moniato Mitjanes de conill a la planxa	26 Verdures saltejades Llenguado a la planxa amb guarnició d'arròs blanc	27 Entrepà d'hamburguesa de vedella amb enciam, tomàquet i ceba

Consells alimentaris

S'aconsella repartir els aliments en **cinc àpats diaris**: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i un altre, el berenar, a mitja tarda).

Aliments Consum Diari	<i>Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums): 4-6 racions*/dia</i> <i>Fruites fresques: 3 racions/dia</i> <i>Hortalisses: 2 racions/dia</i> <i>Oli d'oliva: 3-6 racions/dia</i> <i>Fruita seca: 3-7 racions/setmana</i> <i>Làctic: 2-3 racions/dia</i>
Aliments Consum Setmanal	<i>Carn magra: 3-4 racions/setmana</i> <i>Peix: 3-4 racions/setmana</i> <i>Ous: 3-4 racions/setmana</i> <i>Llegums: 2-4 racions/setmana</i> <i>Fruita seca: 3-7 racions/setmana</i>
Aliments Consum Ocasional	<i>Begudes ensucrades i sucs, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, lllaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.</i>

* Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.



L'empresa COLORS es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Es compromet a servir menús equilibrats i adaptats a les necessitats nutricionals i les recomanacions de seguretat alimentària de cada grup d'edat.

- Donar productes de qualitat, elaborant i cuinant tots els plats de manera casolana i reduir la presència de productes precuinats en la seva programació de menús.
- Oferir productes alimentaris de proximitat i de temporada.
- Utilitzar sempre **oli d'oliva verge** per amanir i per cuinar es fa servir oli d'oliva o oli de gira-sol alto oleic.
- Utilitzar **sal iodada** de manera moderada (segons les recomanacions de la OMS)
- Incorporar pa integral cada dia, i oferir algun dia al mes pasta integral o arròs integral en la oferta de menú.
- Aigua com a única beguda. Es garanteix la presència d'aigua de consum com a única beguda.

La programació dels menús s'adapta a les necessitats de l'alumnat (malaltia celíaca, intolerància a la lactosa i aspectes culturals i religions). En cas de presentar alguna al·lèrgia a algun aliment en concret, diabetis o altres situacions especials que ho requereixin es realitzarà una valoració individual del cas, i es farà l'adaptació del menú corresponent.

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.