

ESCOLA PEP VENTURA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC Kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES CROQUETES D' AU AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC Kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LIMANDA AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC Kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÓS AMB TOMÀQUET I VERDURES LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	CREMA DE VERDURES LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES IOGURT NATURAL/PA BLANC Kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I PESOLS POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC Kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINISTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC Kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINISTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC Kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL Kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

logurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

MARÇ 2026

BASAL

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

MESTRES

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS/arrós LLUÇ LA PLANXA /pollastre arrebossat AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA /verdura temps TRUITA FRANCESA /carn planxa AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES/verdura temps CROQUETES /pollastre a la planxa AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS/pasta italiana . LLOM A L' ALLET/llom planxa AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS AMB VERDURES /verdura temps LLUÇ AMB LLIMONA/lluç a la andalusa ENCIAM MERAVELLA I FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA/arrós ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA/vedella planxa FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA/pasta italiana HAMBURGUESA A LA PLANXA/peix planxa AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO AMB PASTA/verdura temps POLLASTRE AL FORN /pollastre arrebosat AMB ENCIAM I IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET/verdura temps LLUÇ A LA PLANXA/lluç marinera AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES/verdura temps TRUITA DE PATATES/bistec vedella AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS A LA CARBONARA/verdura temps TRUITA FRANCESA /llom planxa AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	CREMA DE VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT A CASA/hamburguesa vedella AMB IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES/arrós POLLASTRE A LA PLANXA/pollastre al forn AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES /verdura del temps CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES/truita paisana FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES /verdura temps TRUITA FRANCESA /costella AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT /verdura temps LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons)/canalons ESTOFAT DE PORC /bistec AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL/arrós MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA/pollastre planxa FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES/peix planxa FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

logurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

NO OU

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT PEIX PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES POLLASTRE AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES CARN MAGRA AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA GALL D'INDI AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	CREMA DE VERDURES LLUÇ ARREBOSSAT A CASA AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES (NO OU) CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

NO PEIX

NO MARISC

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS MAGRA LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES CROQUETES AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs prot.vegetal Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET MAGRA A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs carn blanca Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura carn Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS CARN MAGRA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	CREMA DE VERDURES LLOM AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs carn blanca Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura carn blanca Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET MAGRA A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura prot.vegetal Fruita	crema prot.vegetal Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

iogurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

NO VEDELLA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLUÇ LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES CROQUETES AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A L'ALLET AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA MAGRA PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO DE VERDURES AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) MAGRA A LA PLANXA AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

HALAL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS . POLLASTRE AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arros peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO DE VERDURES AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arros Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arros peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMB VERDURES DE IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

logurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

NO LLEGUMS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLUÇ LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	MINESTRA DE VERDURES CROQUETES AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A L' ALLET AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	MINESTRA VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	MENESTRA VERDURES PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	MINESTRA VERDURES LLUÇ AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES MINESTRA VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MINESTRA VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES DE TEMPORADA IOGURT NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA NAPOLITANA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR MINESTRA VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

iogurt natural sense sucre

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

NO PROTEINA
VACA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES POLLASTRE AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO DE VERDURES AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) MAGRA A LA PLANXA AMB VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

FRUCTOSA I
SORBITOL

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	LLENTIES AMB CARBASSÓ TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I BLEDES VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	SOPA DE CALDO BROU API I COL LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	PATATA I BRÒQUIL PEIX AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	LLENTIES AMB CARBASSÓ TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Arròs Ou IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Arròs Ou IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT		Verdura Carn blanca IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	MACARRONS AMB XAMPINYONS PEIX AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CIGRONS AMB ESPINACS TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	PURÉ DE CARBASSÓ POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÓS AMB OLI I ORENGA LLÉNTIES AMB CARBASSÓ IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	PATATA I BRÒQUIL LLOM AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Pasta Ou IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Verdura Peix IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Crema Prot vegetal IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Llegum Carn blanca IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES BULLIDES PEIX AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	PATATA I BLEDES VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	SOPA DE BROU API I COL PEIX AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PÉSOLS AMB PATATES GALL D'INDI AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS AMB XAMPINYONS CIGRONS AMB BLEDES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata Carn blanc IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Arròs Ou IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Crema Peix blanc IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Llegum Prot vegetal IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Verdura Peix blau IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	BRÒQUIL AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	LLENTIES AMB CARBASSÓ PEIX A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	PATATA I BRÒQUIL POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	ARRÓS AMB OLI I ORENGA LLENTIES AMB CARBASSÓ IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT
Proposta Sopar	Pasta Peix blau IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT	Llegum Carn blanca IOGURT N/SUCRE N/EDULCORANT			
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

NO LACTOSA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02/03	03/03	04/03	05/03	06/03
Dinar	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	MACARRONS A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES POLLASTRE AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	PATATA I ESPINACS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Fruita	Arròs peix Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita
	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
Dinar	PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	SOPA DE CALDO AMB PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
Proposta Sopar	Arròs Peix blau Fruita	Pasta Ou Fruita	Verdura Peix Fruita	llegum Prot vegetal Fruita	crema Carn blanca Iogurt
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Dinar	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
Proposta Sopar	Patata carn blanc Fruita	Arròs peix blanc Iogurt	Crema ou Fruita	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita
	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
Dinar	MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	CREMA DE CARBASSÓ (amb crostons) ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES DE TEMPORADA FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
Proposta Sopar	Verdura peix blanc Fruita	crema v Fruita	Verdura Llegum Fruita	Crema carn blanc Fruita	Amanida Ou Fruita
	30/03	31/03			
Dinar	MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
Proposta Sopar	Llegum Ou Fruita	Verdura Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

ESCOLA PEP VENTURA

MARÇ 2026

CELIAC

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar	02/03 CREMA DE VERDURES LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT MORO FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	03/03 MACARRONS A LA NAPOLITANA NO GLUTEN TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM ICEBERG I BROTS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BANC kcal 705,01 prot 35,85 hc 76,33 lip 17,45	04/03 LLENTIES ESTOFADES DE VERDURES POLLASTRE AMB BROTS VERDS I TOMÀQUET FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	05/03 PATATA I ESPINACS LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM LLARG I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	06/03 ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ AMB LLIMONA I ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05
	Pasta	Arros	Verdura	Crema	Verdura
	Proposta Sopar Carn blanca Fruita	peix Fruita	Prot vegetal Fruita	Ou Fruita	Carn blanca Fruita
Dinar	09/03 PATATA I MONGETA TENDRA ESPIRALS A LA BOLONYESA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	10/03 CREMA DE PASTANAGA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 747,87 prot 26,09 hc 85,22 lip 24,51	11/03 SOPA DE CALDO AMB PASTA NO GLUTEN POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45	12/03 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I OLIVES NEGRES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	13/03 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES AMB BROTS VERDS I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 845,19 prot 25,19 hc 105,39 lip 33,45
	Arros	Pasta	Verdura	llegum	crema
	Proposta Sopar Peix blau Fruita	Ou Fruita	Peix Fruita	Prot vegetal Fruita	Carn blanca Iogurt
Dinar	16/03 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I ARROS PALOMETA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 736 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	17/03 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA NO GLUTEN TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	18/03 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ AMB ENCIAM MERAVELLA I OLIVES FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 723,17 prot 28,51 hc 107,31 lip 29,28	19/03 PATATA I BLEDES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 716,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	20/03 ARRÒS TRES DELÍCIES CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 728,67 prot 24,47 hc 83,07 lip 27,84
	Patata	Arros	Crema	Llegum	Verdura
	Proposta Sopar carn blanc Fruita	peix blanc Iogurt	ou Fruita	Prot vegetal Fruita	Peix blau Fruita
Dinar	23/03 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA VERDURES AMB ENCIAMS VARIATS I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	24/03 ARRÓS AMB SOFREGIT DE VERDURES I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM ICEBERG I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 735,35 prot 29,02 hc 82,50 lip 27,84	25/03 CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES DE TEMPORADA FRUITA NATURAL/PA BLANC kcal 751,16 prot 28,09 hc 78,53 lip 30,19	26/03 PATATA I BRÒQUIL MACARRONS A LA BOLONYESA SOJA FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	27/03 MINESTRA DE VERDURES I OU DUR LLENTIES ESTOFADES (amb verdures de temporada) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC kcal 882,56 prot 31,75 hc 98,81 lip 32,45
	Verdura	crema	Verdura	Crema	Amanida
	Proposta Sopar peix blanc Fruita	v Fruita	Fruita	carn blanc Fruita	Ou Fruita
Dinar	30/03 MINESTRA VERDURES FILET DE GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT/PA BLANC kcal 729 prot 31 hc 53 lip 43	31/03 SOPA DE BROU DE VERDURES CAP DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL kcal 781,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
	Llegum	Verdura			
	Proposta Sopar Ou Fruita	Peix blau Fruita			

Dimarts i dijous-pa integral

Oli d'oliva verge extra/sal iodada