



Escola Poble Sec



Menú març

2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)(D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D)	Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)	Vedella ECO estofada amb patates ECO amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Spaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D)	Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)
Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO	Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa	Fideuà ECO amb canana i verdura ECO	Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Fogoner amb salsa de tomàquet (P)
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B, S, W)	Llacets ECO marcianets (B, W, S, O)	Crema de llegum ECO (D, B)
Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa	Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert	Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba	Pollastre al romani amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties ECO estofades (B, D)	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, O)
Abadejo arrebossat (P, B, S, W) amb samfaina ECO	Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)	Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro	Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i remolatxa	Hamburguesa d'au (D) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



FRUITES DE TEMPORADA

Poma
Mandarina
Pera
Plàtan
Taronja
Kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil,
bròcoli, calçot,
carbassa, carxofa, ceba,
col, coliflor, enciam,
espínacs, fonoll, pèsol,
pastanaga, nap, porro,
raves, remolatxa, xirivia



TASTET MENSUAL

Xips de
Kale





Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: La selva amazònica. A través d'aquest viatge simbòlic, ens aproparem a conceptes com la globalització i l'extractivisme i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.



“No pots passar un sol dia a la terra sense tenir un impacte en el món. El que fas marca la diferència, i has de decidir quin tipus de diferència vols marcar”.

Jane Goodall



L'extractivisme : el negoci dels recursos naturals

Aquest mes reflexionem sobre com el nostre model de consum afecta altres racons del planeta. Sovint, el ritme d'extracció de recursos naturals al Sud Global no beneficia les comunitats locals, sinó que genera una dependència econòmica que anomenem neocolonialisme. Aquesta situació trasllada els pitjors efectes del canvi climàtic a les persones amb menys recursos. Davant d'aquesta realitat, apostem per una mirada reparadora: reconèixer la nostra responsabilitat i actuar amb justícia. Al menjador, eduquem els infants perquè entenguin que reduir el consum i reutilitzar no és només un gest ecològic, sinó una via per protegir la sobirania d'altres pobles, transformant el migdia en una lliçó de dignitat que els ajuda a desenvolupar una mirada crítica, empatia i consciència global.



Al temps de migdia de Valors...

Al temps de migdia comprendrem què passa quan alguns països extreuen molts recursos naturals però els beneficis no arriben a la població que hi viu. Reflexionarem sobre com el nostre model de consum pot afectar altres territoris del planeta i parlarem de la importància de fer un ús responsable dels recursos . També introduïrem el concepte de corresponsabilitat: els països amb més recursos i més impacte ambiental tenen un paper clau en la protecció del planeta i en la reducció de les desigualtats. Ho farem, com sempre, a través de jocs, dinàmiques i reflexions adaptades a cada edat, donant espais perquè l'infant sigui els protagonista de tot el procés.

MENÚ BASAL

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Risotto de carbassa ECO (L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Vedella ECO estofada amb patates ECO amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) Fideuà ECO amb canana i verdura ECO (B, O, S, W, P, M, C) Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Fogoner amb salsa de tomàquet (P) Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B) Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert logurt ECO a granel (L)	Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de llegum ECO (D, B) Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties ECO estofades (B, D) Abadejo arrebossat (P, B, S, W, O) amb samfaina ECO Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Ous durs amb sofregit de tomàquet (O) logurt ECO a granel (L)	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) Hamburguesa d'au (D) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



NO VEDELLA				
Legenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Risotto de carbassa ECO (L)
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Pollastre rostit amb enciam i pastanaga		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Mongetes blanques ECO estofades		Crema de porros ECO (D)
Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO		Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa		Fideuà ECO amb canana i verdura ECO (B, O, S, W, P, M, C)
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat		Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Cuscús de verdures ECO (B)
Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25
Llenties ECO estofades (B, D)		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Abadejo arrebossat (P, B, S, W, O) amb samfaina ECO		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Divendres 6		
Crema de coliflor ECO (D)		Pèsols saltejats amb ceba ECO		
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)		Estofat de pollastre amb enciam i remolatxa		
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		
Dijous 12		Divendres 13		
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix		Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		
Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro		Fogoner amb salsa de tomàquet (P)		
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		
Dijous 19		Divendres 20		
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Crema de llegum ECO (D, B)		
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba		Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro		
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		
Dijous 26		Divendres 27		
Arròs integral amb sofregit de tomàquet		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)		
Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i remolatxa		Hamburguesa d'au (D) amb enciam i olives		
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		

HALAL				
Legenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lisc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Risotto de carbassa ECO (L)
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Pollastre halal rostit amb enciam i pastanaga		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Mongetes blanques ECO estofades		Crema de porros ECO (D)
Estofat de gall d'indi halal amb xampinyons ECO		Pernillets halal a l'allet amb enciam i remolatxa		Fideuà ECO amb canana i verdura ECO (B, O, S, W, P, M, C)
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat		Patates estofades amb verdues ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Cuscús de verdures ECO (B)
Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25
Llenties ECO estofades (B, D)		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Abadejo arrebossat (P, B, S, W, O) amb samfaina ECO		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Pintxos de pollastre halal a la llimona (D) amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Divendres 6		Dijous 12
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)		Pèsols saltejats amb ceba ECO		Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix
logurt ECO a granel (L)		Estofat de pollastre halal amb enciam i remolatxa		Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dijous 19		Divendres 20		Dijous 26
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Crema de llegum ECO (D, B)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba		Pollastre halal al romani amb enciam i blat de moro		Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dijous 27		Divendres 27		
Escudella vegetal de cigrons i tìdeus ECO (B, A, W, S, O)		Hamburguesa de vedella halal amb enciam i olives		
		Fruita ECO de temporada		

OVOLACTOVEGETARIÀ				
Legenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lisc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Risotto de carbassa ECO (L)
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga		Truita francesa amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Mongetes blanques ECO estofades		Crema de porros ECO (D)
Remenat de pastanaga		Arròs tres delícies vegetal		Fideuà ECO amb tofu i verdura ECO (B, O, S, W, P, M, C)
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat		Patates estofades amb verdues ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Cuscús de verdures ECO (B)
Cassoleta d'arròs ECO amb llegum		Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25
Llenties ECO estofades (B, D)		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Arròs saltejat amb verdures amb samfaina ECO		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Seità en salsa amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Divendres 6		Dijous 12
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)		Pèsols saltejats amb ceba ECO		Sopa d'arròs ECO amb caldo de vegetal
logurt ECO a granel (L)		Seità en salsa amb enciam i remolatxa		Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dijous 19		Divendres 20		Dijous 26
Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)		Crema de llegum ECO (D, B)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba		Tofú saltejat amb quinoa amb enciam i blat de moro		Remenat de formatge amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dijous 26		Divendres 27		
		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)		
		Hamburguesa vegetal amb enciam i olives		
		Fruita ECO de temporada		

NO CARN				
Legenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B Gluten	L Làctics	O Ou	S Soja	D Sulfits
A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci
F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Risotto de carbassa ECO (L)
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro		Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Mongetes blanques ECO estofades		Crema de porros ECO (D)
Remenat de pastanaga		Arròs tres delícies vegetal		Fideuà ECO amb canana i verdura ECO (B, O, S, W, P, M, C)
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat		Patates estofades amb verdues ECO (D) amb sofregit de tomàquet		Cuscús de verdures ECO (B)
Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25
Llenties ECO estofades (B, D)		Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)		Crema de carbassa ECO (D)
Abadejo arrebossat (P, B, S, W, O) amb samfaina ECO		Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)		Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Dijous 12		Dijous 19
Crema de coliflor ECO (D)		Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix		Llacets ECO marcianets (B, W, S, O, L)
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)		Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro		Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Divendres 6		Divendres 13		Divendres 20
Pèsols saltejats amb ceba ECO		Lluç al forn amb enciam i remolatxa		Crema de llegum ECO (D, B)
Fruita ECO de temporada		Fogoner amb salsa de tomàquet (P)		Tofú en saltejat amb quinoa amb enciam i blat de moro
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dijous 26		Dijous 27		Divendres 27
Arròs integral amb sofregit de tomàquet		Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)		Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i remolatxa		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada

NO LACTOSA														
Llegenda d'al·lèrgens														
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.														
B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G	
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci	Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2			Dimarts 3			Dimecres 4			Dijous 5. Dia de proteïna vegetal			Divendres 6		
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au			Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO			Arròs saltejat amb carbassa			Crema de coliflor ECO (D)			Pèsols saltejats amb ceba ECO		
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro			Pollastre rostí amb enciam i pastanaga			Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives			Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)			Vedella ECO estofada amb patates ECO amb enciam i remolatxa		
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			logurt de soja			Fruita ECO de temporada		
Dilluns 9			Dimarts 10			Dimecres 11			Dijous 12			Divendres 13		
Espaguetis ECO amb orenga			Mongetes blanques ECO estofades			Crema de porros ECO (D)			Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix			Trinxat de bròquil i patata ECO (D)		
Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO			Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa			Fideuà ECO amb canana i verdura ECO (B, O, S, W, P, M, C)			Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro			Fogoner amb salsa de tomàquet (P)		
Fruita ECO de temporada			logurt de soja			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada		
Dilluns 16			Dimarts 17			Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal			Dijous 19			Divendres 20		
Coliflor al vapor			Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet			Cuscús de verdures ECO (B)			Llacets ECO marçanets s/ formatge			Crema de llegum ECO (D, B)		
Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)			Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa			Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert			Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba			Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro		
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			logurt de soja			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada		
Dilluns 23			Dimarts 24			Dimecres 25			Dijous 26			Divendres 27		
Llenties ECO estofades (B, D)			Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)			Crema de carbassa ECO (D)			Arròs integral amb sofregit de tomàquet			Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)		
Abadejo arrebossat (P, B, S, W, O) amb samfaina ECO			Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)			Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro			Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i remolatxa			Hamburguesa d'au (D) amb enciam i olives		
Fruita ECO de temporada			logurt de soja			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada		

NO GLUTEN				
Legenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lisc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus s/ gluten amb brou d'au	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives	Macarrons s/ gluten amb bolonyesa de llenties s/ gluten	Vedella ECO estofada amb patates ECO amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Espaguetis s/ gluten amb salsa de formatge	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D)	Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)
Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO	Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa	Fideus s/ gluten amb canana i verdura ECO	Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Fogoner amb salsa de tomàquet (P)
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Arròs amb verdures	Pasta s/ gluten marcianets	Crema de llegum s/ gluten
Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa	Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert	Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba	Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties s/ gluten ECO estofades	Macarrons s/ gluten saltejats amb verdures ECO	Crema de carbassa ECO (D)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ gluten
Abadejo al forn amb samfaina ECO	Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)	Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro	Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i remolatxa	Hamburguesa d'au (D) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

NO OU				
Legenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4
Sopa de fideus s/ ou amb brou d'au		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO		Rissotto de carbassa ECO (L)
Lluç al forn		Pollastre rostit		Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb enciam i blat de moro		amb enciam i pastanaga		amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11
Espaguetis s/ ou amb salsa de formatge		Mongetes blanques ECO estofades		Crema de porros ECO (D)
Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO		Pernilets a l'allet		Fideuà s/ ou amb canana i verdura ECO
amb enciam i blat de moro		amb enciam i remolatxa		
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal
Gratinat de coliflor ECO (L)		Patates estofades amb verdures ECO (D)		Cuscús de verdures ECO (B)
amb formatge ratllat		amb sofregit de tomàquet		
Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)		Peix fresc segons mercat (P, M, C)		Saltejat de cigrons ECO amb all i julivert
amb enciam i blat de moro		amb enciam i remolatxa		
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25
Llenties ECO estofades (B, D)		Macarrons s/ ou saltejats amb verdures de temporada ECO		Crema de carbassa ECO (D)
Abadejo al forn		Llom a la planxa		Pintxos de pollastre a la llimona (D)
amb samfaina ECO				amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dijous 5. Dia de proteïna vegetal		Divendres 6		Dijous 12
Crema de coliflor ECO (D)		Pèsols saltejats amb ceba ECO		Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C)
Macarrons s/ou amb bolonyesa de lleties ECO		Vedella ECO estofada amb patates ECO		amb caldo de peix
amb enciam i olives		amb enciam i remolatxa		Llom a la planxa
logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		amb enciam i blat de moro
Dijous 19		Divendres 20		Dijous 26
Llacets s/ ou marcianets		Crema de llegum ECO (D, B)		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Lluç al forn		Pollastre al romaní		Lluç amb all i julivert (P, M, C)
amb amanida d'espínacs i ceba		amb enciam i blat de moro		amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dijous 26		Divendres 27		
Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ ou amb brou de verdures		Hamburguesa d'au (D)		
amb enciam i olives		amb enciam i olives		
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		

RECOMANACIONS SOPARS:

MARÇ

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

Llegenda d'al·lèrgens

Dilluns 2		Dimarts 3		Dimecres 4		Dijous 5		Divendres 6	
Verdura		Amanida		Verdura		Pasta (sopa)		Amanida	
Peix blanc		Proteïna vegetal		Carn blanca		Peix blau		Ou	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Postre làctic	
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11		Dijous 12		Divendres 13	
Verdura		Verdura		Pasta (sopa)		Verdura		Amanida	
Proteïna vegetal		Peix blau		Ou		Carn blanca		Peix blanc	
Fruita		Fruita		Fruita		Postre làctic		Postre làctic	
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18		Dijous 19		Divendres 20	
Pasta (sopa)		Amanida		Amanida		Verdura		Verdura	
Peix blanc		Ou		Carn blanca		Peix blau		Proteïna vegetal	
Postre làctic		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26		Divendres 27	
Amanida		Verdura		Pasta (sopa)		Verdura		Amanida	
Carn blanca		Proteïna vegetal		Peix blanc		Carn blanca		Ou	
Postre làctic		Fruita		Fruita		Fruita		Postre làctic	