

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

La rutina i l'alimentació saludable

Durant el curs escolar, a l'escola seguim uns **horaris i rutines** fixes que ajuden als infants a menjar bé i regular la gana. Però ara que s'aproxima la **Setmana Santa** i estaran de vacances, és important que a casa també mantinguem, en la mesura del possible, aquestes rutines d'alimentació.



Alguns consells per les vacances:

- Manteniu els **horaris** d'esmorzar, dinar i sopar similars als de l'escola, amb certa flexibilitat però evitant menjar massa tard o massa aviat.
- Prepareu petits **refrigeris saludables** entre àpats si cal, com fruita o iogurt.
- Gaudiu plegats de la **preparació** dels àpats, aprofitant per introduir aliments de temporada.
- Eviteu l'excés de **dolços i llaminadures** típics de les festes, i ofereu-los amb moderació i consciència.



10 mesos causes

Dia Mundial de l'Aigua

El dia mundial de l'aigua es celebra amb l'objectiu de posar en valor la importància de l'aigua dolça i **sensibilitzar sobre la necessitat de gestionar-la de manera sostenible**.

Aquest mes ens comprometem a fer un **ús responsable de l'aigua**: tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents, aprofitar l'aigua de bullir per fer una sopa, etc.

Proposta: feu un **repte setmanal** per veure quanta aigua podeu estalviar entre tots!



Sabies que més de **2.000 milions de persones** al món no tenen accés segur a aigua potable?



Segell dietista

SERHS FOOD

JUL. 2025
Dipl. Diètica y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) **P** Proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

BASAL

DILLUNS

2

Crema de verdures
(carbassó, pèsols, patata i ceba)
Espaguetis eco amb salsa pesto
amb formatge (opcional)
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties eco estofades
amb arròs eco
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

4

Hummus de cigrons eco
amb torradetes
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

5

Verdura tricolor
(Mongeta verda, patata i pastanaga)
Pollastre al forn a la provençal
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6

DIA DE LA DONA

Sopa d'au amb
pasta eco
Seitons a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de porros amb crostons
(porros, ceba i patata)
Macarrons eco amb
bolognesa de llegums eco
Amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons eco amb patates bullides
i oli d'oliva
Truita eco francesa
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
logurt natural

12

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Coca de verdures i pernil cuit
(tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit)
Fruita del temps

13

FESTA

16

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Fideuà de peix
amb calamar

Fruita del temps

17

Llenties eco a la jardineria
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

18

Sopa d'au
amb pasta eco
Cues de rap
amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

19

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó
Amanida variada

logurt natural

DIA DE L'AIGUA

Crema de col-i-flor i pastanaga
(col-i-flor, pastanaga, patata)
Lasanya de carn
gratinada

Fruita del temps

23

Arròs eco saltat
amb all i xampinyons
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de carbassa i pastanaga
amb crostons
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Espaguetis integrals eco amb
sofregit de tomàquet i ceba
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural

26

Sopa de peix
amb arròs eco
Truita eco de patates
Amanida variada
Fruita del temps

27

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Salsitxes de gall dindi al forn
amb patates rosses
Fruita natural



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE PORC

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures (s/pernil) (tomàquet, ceba, pebrot) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de pisto vegetal gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE CARN

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de coliflor i formatge Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa de verdures amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures (s/pernil) (tomàquet, ceba, pebrot) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa de verdures amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de pisto vegetal gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Falafel al forn amb patates rosses Fruita natural |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

HALAL

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de coliflor i formatge Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn halal a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa de verdures amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures (s/pernil) (tomàquet, ceba, pebrot) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi halal Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa de verdures amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de pisto vegetal gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre halal i cigrons Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi halal al forn amb patates rosses Fruita natural |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE GLUTEN

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis (s/gluten) eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties (s/gluten) estofades amb arròs Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb bastonets de pastanaga Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta (s/gluten) Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (porros, ceba i patata) Macarrons (s/gluten) amb amb pit de pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Verdures al forn amb pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/gluten) de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties (s/gluten) eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta (s/gluten) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguetis (s/gluten) amb carbassó, albergínia formatge i salsa de tomàquet Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga Verdures saltejades amb pollastre i cigrons Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals (s/gluten) amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa de tomàquet amb pit de pollastre a la planxa Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet) Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural sense lactosa | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural sense lactosa | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/llet) de verdures i pernil cuit (s/llet) (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera (s/llet) Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural sense lactosa | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (s/llet) (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguetis amb carbassó, alberginia i salsa de tomàquet amb pit de pollastre a la planxa Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga (s/llet) Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural sense lactosa | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

PLV SI VEDELLA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa de tomàquet amb pit de pollastre a la planxa Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet) Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt de soja | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt de soja | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/llet) de verdures i pernil cuit (s/llet) (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera (s/llet) Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt de soja | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (s/llet) (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguetis amb carbassó, alberginia i salsa de tomàquet amb pit de pollastre a la planxa Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga (s/llet) Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt de soja | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

PLV NO VEDELLA

DILLUNS

2

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, patata i ceba)
Espaguetis eco amb salsa de tomàquet
amb pit de pollastre a la planxa
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties eco estofades
amb arròs eco
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

4

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
logurt de soja

DIJOUS

5

Verdura tricolor
(Mongeta verda, patata i pastanaga)
Pollastre al forn a la provençal
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6

DIA DE LA DONA

Sopa d'au amb
pasta eco
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de porros (s/llet)
(porros, ceba i patata)
Macarrons eco amb
bolognesa de llegums eco
Amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons eco amb patates bullides
i oli d'oliva
Truita eco francesa
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
logurt de soja

12

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Coca (s/llet) de verdures i pernil cuit (s/llet)
(tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit)
Fruita del temps

13

FESTA

16

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Fideuà de peix
amb calamar
Fruita del temps

17

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

18

Sopa d'au
amb pasta eco
Cues de rap
amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

19

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó
Amanida variada
logurt de soja

20

DIA DE L'AIGUA

Crema de col-i-flor i pastanaga (s/llet)
(col-i-flor, pastanaga, patata)
Espaguetis amb carbassó, alberginia
i salsa de tomàquet
amb pit de pollastre a la planxa
Fruita del temps

23

Arròs eco saltat
amb all i xampinyons
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de carbassa i pastanaga (s/llet)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Espaguetis integrals eco amb
sofregit de tomàquet i ceba
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt de soja

26

Sopa de peix
amb arròs eco
Truita eco de patates
Amanida variada
Fruita del temps

27

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Salsitxes de gall dindi al forn
amb patates rosses
Fruita natural



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE PEIX

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Pollastre al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Pollastre al forn amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de verdures amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| VACANCES | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE MARISC

DILLUNS

2

Crema de verdures
(carbassó, pèsols, patata i ceba)
Espaguetis eco amb salsa pesto
amb formatge (opcional)
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties eco estofades
amb arròs eco
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

4

Hummus de cigrons eco
amb torradetes
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

5

Verdura tricolor
(Mongeta verda, patata i pastanaga)
Pollastre al forn a la provençal
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6

Sopa d'au amb
pasta eco
Filet de lluç (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de porros amb crostons
(porros, ceba i patata)
Macarrons eco amb
bolognesa de llegums eco
Amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons eco amb patates bullides
i oli d'oliva
Truita eco francesa
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Filet de lluç (s/traces de marisc)
al forn amb llimona
Amanida variada
logurt natural

12

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Coca de verdures i pernil cuit
(tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit)
Fruita del temps

13

FESTA

16

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Truita eco de patates
Amanida variada
Fruita del temps

17

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

18

Sopa d'au
amb pasta eco
Cues de rap (s/traces de marisc)
amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

19

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó
Amanida variada
logurt natural

20

DIA DE L'AIGUA
Crema de col-i-flor i pastanaga
(col-i-flor, pastanaga, patata)
Lasanya de carn
gratinada
Fruita del temps

23

Arròs eco saltat
amb all i xampinyons
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de carbassa i pastanaga
amb crostons
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Espaguetis integrals eco amb
sofregit de tomàquet i ceba
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt natural

26

Sopa de verdures
amb arròs eco
Truita eco de patates
Amanida variada
Fruita del temps

27

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Salsitxes de gall dindi al forn
amb patates rosses
Fruita natural



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE CRUSTACIS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Filet de lluç (s/traces de crustacis) Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç (s/traces de crustacis) al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap (s/traces de crustacis) amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn (s/traces de crustacis) Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de verdures amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE MARISC, PLV NO VEDELLA

DILLUNS

2

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, patata i ceba)
Espaguetis eco amb salsa de tomàquet
amb pit de pollastre a la planxa
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties eco estofades
amb arròs eco
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

4

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
logurt de soja

DIJOUS

5

Verdura tricolor
(Mongeta verda, patata i pastanaga)
Pollastre al forn a la provençal
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6

DIA DE LA DONA
Sopa d'au amb
pasta eco
Filet de lluç (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de porros (s/llet)
(porros, ceba i patata)
Macarrons eco amb
bolognesa de llegums eco
Amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons eco amb patates bullides
i oli d'oliva
Truita eco francesa
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Filet de lluç (s/traces de marisc)
al forn amb llimona
Amanida variada
logurt de soja

12

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Coca (s/llet) de verdures i pernil cuit (s/llet)
(tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit)
Fruita del temps

13

FESTA

16

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Truita eco de patates
Amanida variada
Fruita del temps

17

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

18

Sopa d'au
amb pasta eco
Cues de rap (s/traces de marisc)
amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

19

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó
Amanida variada
logurt de soja

20

DIA DE L'AIGUA
Crema de col-i-flor i pastanaga (s/llet)
(col-i-flor, pastanaga, patata)
Espaguetis amb carbassó, alberginia
i salsa de tomàquet
amb pit de pollastre a la planxa
Fruita del temps

23

Arròs eco saltat
amb all i xampinyons
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de carbassa i pastanaga (s/llet)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Espaguetis integrals eco amb
sofregit de tomàquet i ceba
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt de soja

26

Sopa de verdures
amb arròs eco
Truita eco de patates
Amanida variada
Fruita del temps

27

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Salsitxes de gall dindi al forn
amb patates rosses
Fruita natural



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE MARISC, NO LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa de tomàquet amb pit de pollastre a la planxa Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet) Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural sense lactosa | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Filet de lluç (s/traces de marisc) Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn amb llimona Amanida variada logurt natural sense lactosa | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/llet) de verdures i pernil cuit (s/llet) (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap (s/traces de marisc) amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural sense lactosa | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (s/llet) (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguetis amb carbassó, alberginia i salsa de tomàquet amb pit de pollastre a la planxa Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga (s/llet) Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn (s/traces de marisc) Amanida variada logurt natural sense lactosa | 26 Sopa de verdures amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

NO FRUITS SECS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/FS) Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco (s/FS) Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/FS) de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/FS) de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta (s/FS) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE OU CRU+ FS+PEIX/MARISC+LLEGUMS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (s/pèsols) (carbassó, patata i ceba) Espaguetis (s/soja) amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Arròs eco estofat amb verdures (s/pèsols) Hamburguesa de coliflor i formatge Amanida variada Fruita del temps | 4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta (s/soja i FS) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (porros, ceba i patata) Macarrons (s/soja) amb amb pit de pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps | 10 Patates amb pastanaga bullida amb oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs amb pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongetes verdes bullides amb patates i oli d'oliva Coca (s/FS, soja) de verdures (s/pernil cuit) (tomàquet, ceba, pebrot) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 17 Patates estofades amb verdures (pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta (s/FS, soja) Pollastre al forn amb salsa marinera (s/pèsols) Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguetis (s/soja) amb carbassó, albergínia i salsa de tomàquet amb formatge Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga Verdures (s/pèsols) saltejades amb pollastre Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de verdures amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (s/pèsols) (bròquil, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE OU

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguets (s/ou) amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/ou) Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta (s/ou) Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons (s/ou) eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb limona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/ou) de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/ou) de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta (s/ou) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Pollastre al forn Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguets (s/ou) amb carbassó, albergínia i salsa de tomàquet amb formatge Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguets integrals eco (s/ou) amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE OU I FRUITS SECS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis (s/ou) amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/ou, FS) Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta (s/ou, FS) Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (porros, ceba i patata) Macarrons (s/ou) eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/ou, FS) de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/ou, FS) de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta (s/ou, FS) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Pollastre al forn Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguetis (s/ou) amb carbassó, albergínia i salsa de tomàquet amb formatge Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco (s/ou) amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE PELL FRUITES

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps (s/pell) | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps (s/pell) |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps (s/pell) | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps (s/pell) | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada Fruita del temps (s/pell) |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps (s/pell) | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses Fruita del temps (s/pell) |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE KIVI, PINYA I COCO**

DILLUNS

2

Crema de verdures
(carbassó, pèsols, patata i ceba)
Espaguetis eco amb salsa pesto
amb formatge (opcional)
***Fruita del temps**

DIMARTS

3

Llenties eco estofades
amb arròs eco
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

DIMECRES

4

Hummus de cigrons eco
amb torradetes
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
iogurt natural

DIJOUS

5

Verdura tricolor
(Mongeta verda, patata i pastanaga)
Pollastre al forn a la provençal
Amanida variada
***Fruita del temps**

DIVENDRES

6

DIA DE LA DONA

Sopa d'au amb
pasta eco
Seitons a l'andalusa
Amanida variada
***Fruita del temps**

9

Crema de porros amb crostons
(porros, ceba i patata)
Macarrons eco amb
bolognesa de llegums eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

10

Cigrons eco amb patates bullides
i oli d'oliva
Truita eco francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

11

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
iogurt natural

12

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Coca de verdures i pernil cuit
(tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit)
***Fruita del temps**

13

FESTA

16

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Fideuà de peix
amb calamar
***Fruita del temps**

17

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

18

Sopa d'au
amb pasta eco
Cues de rap
amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó
Amanida variada
iogurt natural

20

DIA DE L'AIGUA

Crema de col-i-flor i pastanaga
(col-i-flor, pastanaga, patata)
Lasanya de carn
gratinada
***Fruita del temps**

23

Arròs eco saltat
amb all i xampinyons
Rap al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

24

Crema de carbassa i pastanaga
amb crostons
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

25

Espaguetis integrals eco amb
sofregit de tomàquet i ceba
Filet de lluç al forn
Amanida variada
iogurt natural

26

Sopa de peix
amb arròs eco
Truita eco de patates
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Gall dindi al forn
amb patates rosses
***Fruita del temps**



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE FRUITS VERMELLS**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) *Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada *Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada iogurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada *Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalus Amanida variada *Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada *Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada *Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada iogurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) *Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardiner (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada iogurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada *Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada *Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada *Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada iogurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada *Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses *Fruita del temps |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE MANGO**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) *Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada *Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada *Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada *Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada *Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada *Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) *Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada *Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada *Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada *Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada *Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses *Fruita del temps |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE MELÓ**

DILLUNS

2

Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba)
Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional)
***Fruita del temps**

DIMARTS

3

Llenties eco estofades amb arròs eco
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

DIMECRES

4

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

5

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Pollastre al forn a la provençal
Amanida variada
***Fruita del temps**

DIVENDRES

6

DIA DE LA DONA

Sopa d'au amb pasta eco
Seitons a l'andalusa
Amanida variada
***Fruita del temps**

9

Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata)
Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

10

Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva
Truita eco francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

11

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
logurt natural

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit)
***Fruita del temps**

13

FESTA

16

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

17

Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

18

Sopa d'au amb pasta eco
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó
Amanida variada



logurt natural



DIA DE L'AIGUA

Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata)
Lasanya de carn gratinada
***Fruita del temps**

23

Arròs eco saltat amb all i xampinyons
Rap al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

24

Crema de carbassa i pastanaga amb crostons
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

25

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural

26

Sopa de peix amb arròs eco
Truita eco de patates
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Gall dindi al forn
amb patates rosses
***Fruita del temps**



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

Vegà

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb bolognesa de llegums eco Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Verdures al forn Amanida variada logurt de soja | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Mongetes seques saltejades a l'allet Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa de verdures amb pasta eco Falafel al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (s/llet) amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Verdures al forn Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Llenties saltejades amb pebrot Amanida variada logurt de soja | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures (s/pernil cuit) (tomàquet, ceba, pebrot) (s/pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Mongetes blanques saltejades amb pastanaga Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa de verdures amb pasta eco Cigrons saltejats amb tomàquet Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Mongetes seques saltejades a l'allet Amanida variada logurt de soja | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (s/llet) (col-i-flor, pastanaga, patata) Falafel al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Mongetes blanques saltejades amb tomàquet Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga (s/llet) amb crostons Fajites amb verdures i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Llenties saltejades amb pastanaga Amanida variada logurt de soja | 26 Sopa de verdures amb arròs eco Mongetes blanques saltejades a l'allet Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Cigrons saltejats amb tomàquet Patates rosses Fruita natural |
| VACANCES | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

Vegà (Sense Llet)

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb bolognesa de llegums eco Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet) Verdures al forn Amanida variada logurt de soja | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Mongetes seques saltejades a l'allet Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa de verdures amb pasta eco Falafel al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Verdures al forn Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Llenties saltejades amb pebrot Amanida variada logurt de soja | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/llet) de verdures (s/pernil cuit) (tomàquet, ceba, pebrot) (s/pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Mongetes blanques saltejades amb pastanaga Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa de verdures amb pasta eco Cigrons saltejats amb tomàquet Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Mongetes seques saltejades a l'allet Amanida variada logurt de soja | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (s/llet) (col-i-flor, pastanaga, patata) Falafel al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Mongetes blanques saltejades amb tomàquet Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga (s/llet) Fajites amb verdures i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Llenties saltejades amb pastanaga Amanida variada logurt de soja | 26 Sopa de verdures amb arròs eco Mongetes blanques saltejades a l'allet Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Cigrons saltejats amb tomàquet Patates rosses Fruita natural |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE LLEGUMS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (s/pèsols) (carbassó, patata i ceba) Espaguetis (s/soja) amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Arròs eco estofat amb verdures (s/pèsols) Hamburguesa de coliflor i formatge Amanida variada Fruita del temps | 4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta (s/soja) Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (porros, ceba i patata) Macarrons (s/soja) amb amb pit de pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps | 10 Patates amb pastanaga bullida amb oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs amb pastanaga i blat de moro Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongetes verdes bullides amb patates i oli d'oliva Coca (s/soja) de verdures (s/pernil cuit) (tomàquet, ceba, pebrot) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/soja) de peix amb calamar (s/pèsols) Fruita del temps | 17 Patates estofades amb verdures (pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta (s/soja) Cues de rap amb salsa marinera (s/pèsols) Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguetis (s/soja) amb carbassó, albergínia i salsa de tomàquet amb formatge Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga Verdures (s/pèsols) saltejades amb pollastre Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (s/pèsols) (bròquil, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE SOJA, ESPINACS, QUINOA, PISTATXO I BLEDES**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguëtis (s/soja) amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 *Lenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de coliflor i formatge Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/FS, soja) Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco (s/FS, soja) Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros (porros, ceba i patata) Macarrons (s/soja) amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/FS,soja) de verdures (s/pernil cuit) (tomàquet, ceba, pebrot) (s/pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/FS, soja) de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta (s/FS, soja) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Espaguëtis (s/soja) amb carbassó, albergínia i salsa de tomàquet amb formatge Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga *Verdures saltejades amb pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguëtis integrals (s/soja) eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE MARISC I FRUITS SECS

DILLUNS

2

Crema de verdures
(carbassó, pèsols, patata i ceba)
Espaguetis eco amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional)
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties eco estofades amb arròs eco
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

4

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/FS)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

5

Verdura tricolor
(Mongeta verda, patata i pastanaga)
Pollastre al forn a la provençal
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6

DIA DE LA DONA
Sopa d'au amb pasta eco (s/FS)
Filet de lluç (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco
Amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva
Truita eco francesa
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn amb llimona
Amanida variada
logurt natural

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Coca (s/FS) de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit)
Fruita del temps

13

FESTA

16

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita eco de patates Amanida variada
Fruita del temps

17

Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

18

Sopa d'au amb pasta (s/FS)
Cues de rap (s/traces de marisc) amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

19

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó
Amanida variada
logurt natural

20

DIA DE L'AIGUA
Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata)
Lasanya de carn gratinada
Fruita del temps

23

Arròs eco saltat amb all i xampinyons
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de carbassa i pastanaga
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt natural

26

Sopa de verdures amb arròs eco
Truita eco de patates
Amanida variada
Fruita del temps

27

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses
Fruita natural



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE TARONJA, ARANJA, HERBES DE ST JUAN**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) *Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada *Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada *Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada *Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada *Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada *Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) *Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada *Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada *Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada *Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada *Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses *Fruita del temps |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

*SENSE CIRERA I PELL ROSÀCIES (LTP)

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses <i>*Fruita del temps (s/pell)</i> |



VACANCES





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE POMA I SÍNDRIA**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) *Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada *Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada *Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalus Amanida variada *Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada *Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada *Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) *Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardiner (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada *Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada *Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada *Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada *Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses *Fruita del temps |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE POMA, MELÓ I NECTARINA**

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) *Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada *Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada *Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalus Amanida variada *Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada *Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada *Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) *Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardiner (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada *Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Rap al forn Amanida variada *Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada *Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada *Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Gall dindi al forn amb patates rosses *Fruita del temps |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE CACAUET

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa de tomàquet amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/cacauet) Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca (s/cacauet) de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| | | | | |





MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

Baixa en potassi

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Espaguëtis blancs amb daus de carbassó Pit de pollastre a la planxa *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 3 Verdures al forn (ceba, pebrot i carbassó) Hamburguesa de vedella al forn *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 4 Arròs blanc amb daus de pebrot Gall dindi al forn *Amanida variada (s/olives) logurt natural | 5 Mongeta verda i pastanaga bullida Pollastre al forn amb *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Espaguëtis blancs amb pastanaga bullida Lluç al forn *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps |
| 9 Macarrons blanc amb daus de pastanaga Pit de pollastre a la planxa *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 10 Mongeta verda bullida Truita eco francesa *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 11 Arròs blanc amb daus de pastanaga Filet de lluç al forn *Amanida variada (s/olives) logurt natural | 12 Macarrons blanc amb daus de pebrot Truita eco francesa *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda bullida Truita francesa *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 17 Arròs blanc amb pastanaga Gall dindi al forn *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 18 Espaguëtis blancs amb pebrot Cues de rap al forn *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs blanc amb oli i orenga Pollastre al forn *Amanida variada (s/olives) logurt natural  | 20 DIA DE L'AIGUA Espaguëtis blancs amb carbassó, amb pit de pollastre a la planxa *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps |
| 23 Arròs blanc amb oli i orenga Filet de rap al forn *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 24 *Verdures al forn (s/pèsols) Pollastre al forn *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps | 25 Espaguëtis blancs amb daus de pastanaga Filet de lluç al forn *Amanida variada (s/olives) logurt natural | 26 Arròs blanc amb oli i orenga Truita francesa *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps  | 27 Bròquil bullit Gall dindi al forn *Amanida variada (s/olives) *Fruita del temps |
|  | | | | |



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

NO TOLERA OU DIRECTAMENT

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps | 3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps | 4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural | 5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps | 6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps |
| 9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps | 10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural | 12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps | 13 FESTA |
| 16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps | 17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi Amanida variada Fruita del temps | 18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps | 19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Pollastre al forn Amanida variada logurt natural | 20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lasanya de carn gratinada Fruita del temps |
| 23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps | 24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps | 25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural | 26 Sopa de peix amb arròs eco Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps | 27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural |
| VACANCES | | | | |