



Consell Comarcal
del Ripollès

IE VALL DE RIBES

MARÇ 2026

DIETA:

BASAL

DILLUNS

2

Sopa de verdures amb fideus
(porro, nap, api, col, pastanaga)
Estofat de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIMARTS

3

Coliflor amb patata al vapor
Truita a la francesa amb formatge
Amanida amb olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

Crema d'hortalisses
(pastanaga i bròquil)
Cigrons amb verdures
(api, porro, ceba i patata)
logurt natural La Fageda

DIJOUS

5

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Bacallà al forn
Amb patata al forn
Fruita del temps

DIVENDRES

6

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

9

Crema de carbassa
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

10

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

11

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Bistec de pollastre al forn
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

12

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

13

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrons, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

16

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb tomàquet
i formatge ratllat
Fruita del temps

17

Amanida hortalisses i patata
(carbassa, pastanaga, pèsols i tonyina)
Cigrons amb verdures
(api, porro, ceba i patata)
Fruita del temps

18

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Llonganissa de porc
Amb llet de ceba i patata
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

20

Crema de fesols
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

23

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llet de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

24

Crema de carbassó
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

25

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

26

Crema de verdures
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

27

Amanida de tomàquet, formatge
fresc i olives verdes
Arròs integral amb bacallà
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES



VACANCES

