

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!



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



Segell dietista



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·LÈGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Trita francesa amb pernil dolç Amanida variada Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata) Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet casolà (ceba, tomàquet) Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Fajites amb pollastre i verdures Amanida variada Fruita del temps	Arròs amb carxofes sofregit de verdures i carxofes Lluç arrebossat Amanida variada logurt natural	Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Librets de gall dindi Amanida variada Fruita del temps
k 770 H 73,8 P 39 L 34,8	k 566,6 H 51,4 P 35,4 L 25,2	k 545,1 H 63,2 P 19,7 L 25,7	k 709,7 H 78,9 P 32,2 L 29,6	k 538,7 H 62,3 P 33,7 L 18,4
9	10	11	12	13
Crema de pastanaga i carbassà Arròs a la cassola amb bacallà amanida variada Fruita del temps	Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pollastre al forn amb salsa de prunes Amanida variada logurt natural	Coliflor amb salsa beixamel Trita de Carbassó Amanida variada Fruita del temps	Espaguettis integrals amb sofregit de tomàquet i remolatxa Salmó a la planxa Amanida variada Fruita del temps
k 801,4 H 101 P 26 L 34,1	k 550,7 H 51,6 P 28,3 L 26,5	k 571,1 H 39,4 P 38,5 L 28,9	k 522,8 H 57,6 P 17,5 L 24,3	k 645,7 H 69,8 P 33,1 L 26,4
16	17	18	19	20
Crema de llegums Lasanya bolonyesa amb beixamel vegetal Amanida variada Fruita del temps	Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Trita de tonyina Amanida variada Fruita del temps	Trinxat de la cerdanya Estofat de porc a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	Macarrons a la carbonara Filet de lluç a la planxa Amanida variada Fruita del temps	ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Guisats de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba, tomàquet) Escalopa de pollastre Amanida variada logurt natural
k 776 H 69,9 P 25,8 L 43,9	k 632,3 H 87,8 P 16,5 L 23,8	k 826,4 H 57,6 P 28,7 L 57,3	k 701,5 H 60,6 P 39,9 L 33,3	k 752 H 72,5 P 31,8 L 37,9
23	24	25	26	27
Macarrons amb bolonyesa de llegum Trita francesa amb formatge Amanida variada Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles cassolanes amb salsa i verdures Xips Fruita del temps	Rissoto amb bolets i formatge Pollastre al forn amb poma Amanida variada Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures Lluç arrebossat Amanida variada Fruita del temps	VACANCES SETMANA SANTA Crema de carbassó Pizza del xef Bunyols de vent
k 739,8 H 70,1 P 30 L 37,9	k 533,7 H 40,3 P 25,2 L 30,6	k 674,3 H 75,4 P 30 L 27,4	k 612 H 74,7 P 28 L 21,9	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	3 Llenties guisades amb verduretes (tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata) Salsitxes de gall dindi halal amb salsa de tomàquet casolà (ceba, tomàquet) Fruita del temps	4 Mongeta tendra amb patata Fajites amb pollastre halal i verduretes Amanida variada Fruita del temps	5 Arròs amb carxofes sofregit de verduretes i carxofes Lluç arrebossat Amanida variada logurt natural	6 Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Llibrets de gall dindi Amanida variada Fruita del temps
9 Crema de pastanaga i carbassà Arròs a la cassola amb bacallà Amanida variada Fruita del temps	10 Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de vedella halal amb formatge i ceba caramelitzada Fruita del temps	11 Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga) Pollastre halal al forn amb salsa de prunes Amanida variada logurt natural	12 Coliflor amb salsa beixamel Truita de Carbassó Amanida variada Fruita del temps	13 Espaguettis integrals amb sofregit de tomàquet i remolatxa Salmó a la planxa Amanida variada Fruita del temps
16 Crema de llegums Lassanya de pisto i beixamel vegetal Amanida variada Fruita del temps	17 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Truita de tonyina Amanida variada Fruita del temps	18 Trinxat de la cerdanya (s/carn) Pollastre halal a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	19 Macarrons a la napolitana Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural	20 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Guisats de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba, tomàquet) Pit de pollastre empanat halal Amanida variada Fruita del temps
23 Macarrons a la napolitana Truita francesa amb formatge Amanida variada Fruita del temps	24 Mongeta tendra amb patata Falafel al forn amb salsa de tomàquet Xips Fruita del temps	25 Rissoto amb bolets i formatge Pollastre al forn halal amb poma Amanida variada Fruita del temps	26 Llenties guisades amb verduretes Lluç arrebossat Amanida variada Fruita del temps	27 VACANCES SETMANA SANTA Crema de carbassó Pizza del xef Bunyols de vent



8 de març
DIA DE LA DONA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Truita francesa amb pernil dolç Amanida variada Fruita del temps	3 Patates guisades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata) Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet casolà (ceba, tomàquet) Fruita del temps	4 Mongeta tendra amb patata Pollastre i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Amanida variada Fruita del temps	5 Arròs amb carxofes sofregit de verdures i carxofes Lluç al forn Amanida variada logurt natural	6 Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps
9 Crema de pastanaga i carbassà Arròs a la cassola amb bacallà Amanida variada Fruita del temps	10 Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada Fruita del temps	11 Sopa de pollastre i verdures amb arròs (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pollastre al forn amb salsa de prunes Amanida variada logurt natural	12 Coliflor amb salsa beixamel vegetal Truita de Carbassó Amanida variada Fruita del temps	13 Espaguettis integrals (s/gluten) amb sofregit de tomàquet i remolatxa Salmó a la planxa Amanida variada Fruita del temps
16 Crema de llegums (s/lenties) Pit de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	17 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Truita de tonyina Amanida variada Fruita del temps	18 Trinxat de la cerdanya Estofat de porc a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	19 Macarrons (s/gluten) a la carbonara Filet de lluç a la planxa Amanida variada Amanida variada logurt natural	20 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Guisats de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba, tomàquet) Escalopa de pollastre sense gluten Amanida variada Fruita del temps
23 Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet Truita francesa amb formatge Amanida variada Fruita del temps	24 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles cassolanes amb salsa i verdures Xips Fruita del temps	25 Rissoto amb bolets i formatge Pollastre al forn amb poma Amanida variada Fruita del temps	26 Patates guisades amb verdures Lluç al forn Amanida variada Fruita del temps	27 VACANCES SETMANA SANTA Crema de carbassó Pizza sense gluten Natilla crema La Fageda

8 de març
DIA DE LA DONA



Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

2

Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa amb pernil dolç
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties guisades amb verdures
(tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata)
Salsitxes de porc
amb salsa de tomàquet casolà
Fruita del temps

DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb pollastre i verdures
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs amb carxofes
sofregit de verdures i carxofes
Lluç al forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa



DIVENDRES

6

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de pastanaga i carbassà
Arròs a la cassola amb bacallà
amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons guisats amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn
amb ceba caramelitzada
Fruita del temps

11

Sopa de pollastre i verdures amb arròs
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre al forn amb salsa de prunes (s/llet)
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

12

Coliflor amb salsa beixamel vegetal
Truita de Carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

13

Espaguettis integrals
amb sofregit de tomàquet i remolatxa
Salmó a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema de llegums
Lasanya bolonyesa amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

17

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

18

Trinxat de la cerdanya (s/carn)
Estofat de porc a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Macarrons a la carbonara
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

20

Guisats de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba, tomàquet)
Escalopa de pollastre sense llet
Amanida variada
logurt natural sense lactosa



23

Macarrons amb bolonyesa de llegum
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles cassolanes
amb salsa i verdures
Xips
Fruita del temps

25

Arròs amb salsa funghi vegetal
Pollastre al forn
amb poma
Amanida variada
Fruita del temps

26

Llenties guisades amb verdures
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

VACANCES SETMANA SANTA

27

Crema de vedures
Panini amb tomàquet i tonyina
Pastís sense llet



8 de març
DIA DE LA DONA



DILLUNS

2

Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa amb pernil dolç
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties guisades amb verdures
(tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata)
Salsitxes de porc
amb salsa de tomàquet casolà
(ceba, tomàquet)
Fruita del temps

DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb pollastre i verdures
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs amb carxofes
sofregit de verdures i carxofes
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural



DIVENDRES

6

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Llibrets de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de pastanaga i carbassà
Arrò amb verdures
Amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons guisats amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn
amb formatge i ceba caramelitzada
Fruita del temps

11

Sopa d'au amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre al forn amb salsa de prunes
Amanida variada
logurt natural

12

Coliflor amb salsa beixamel
Truita de Carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

13

Espaguettis integrals
amb sofregit de tomàquet i remolatxa
Pit de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema de llegums
Lasanya bolonyesa amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

17

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

18

Trinxat de la cerdanya
Estofat de porc a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Macarrons a la carbonara
Pit de pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



20

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Guisats de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba, tomàquet)
Escalopa de pollastre
Amanida variada
logurt natural

23

Macarrons amb bolonyesa de llegum
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles cassolanes
amb salsa i verdures
Xips
Fruita del temps

25

Rissoto amb bolets i formatge
Pollastre al forn
amb poma
Amanida variada
Fruita del temps

26

Llenties guisades amb verdures
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps



27

VACANCES SETMANA SANTA

Crema de carbassó
Pizza del xef s/tonyina
Bunyols de vent

8 de març
DIA DE LA DONA



DILLUNS

2

Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa amb pernil dolç
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Llenties guisades amb verdures
(tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata)
Salsitxes de porc
amb salsa de tomàquet casolà
(ceba, tomàquet)
Fruita del temps

DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb pollastre i verdures
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs amb carxofes
sofregit de verdures i carxofes
Filet de lluç (s/traces de marisc)
a la planxa
Amanida variada
logurt natural



DIVENDRES

6

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Llibrets de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de pastanaga i carbassà
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

10

Cigrons guisats amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella al forn
amb formatge i ceba caramelitzada
Fruita del temps

11

Sopa d'au amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre al forn amb salsa de prunes
Amanida variada
logurt natural

12

Coliflor amb salsa beixamel
Truita de Carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

13

Espaguettis integrals
amb sofregit de tomàquet i remolatxa
Salmó a la planxa (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema de llegums
Lasanya bolonyesa amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

17

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

18

Trinxat de la cerdanya
Estofat de porc a la jardineria
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Macarrons a la carbonara
Filet de lluç (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

20

Guisats de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba, tomàquet)
Escalopa de pollastre
Amanida variada
logurt natural

23

Macarrons amb bolonyesa de llegum
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles cassolanes
amb salsa i verdures
Xips
Fruita del temps

25

Rissoto amb bolets i formatge
Pollastre al forn
amb poma
Amanida variada
Fruita del temps

26

Llenties guisades amb verdures
Filet de lluç (s/traces de marisc)
a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

VACANCES SETMANA SANTA

27

Crema de carbassó
Pizza del xef
Bunyols de vent



8 de març
DIA DE LA DONA



DILLUNS

2

Fideus a la cassola (s/soja) amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Patates guisades amb verdures
(tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata)
Pollastre halal al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb pollastre halal i verdures saltejades
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs amb carxofes
sofregit de verdures i carxofes
Filet de lluç (s/traces de marisc)
a la planxa
Amanida variada
logurt natural



DIVENDRES

6

Patata al forn
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de pastanaga i carbassà
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

10

Patates guisades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de vedella (s/soja) al forn
amb formatge i ceba caramelitzada
Fruita del temps

11

Sopa d'au amb pasta (s/soja)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre al forn amb salsa de prunes
Amanida variada
logurt natural

12

Coliflor al vapor
Truita de Carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

13

Espaguettis integrals (s/soja)
amb sofregit de tomàquet i remolatxa
Salmó a la planxa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

16

Patata bullida
Pollastre al forn halal
Amanida variada
Fruita del temps

17

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

18

Trinxat de la cerdanya (s/carn)
Pollastre halal a la jardineria
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Macarrons (s/soja) amb oli i orenga
Filet de lluç (s/traces de marisc)
a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

20

Patata bullida
Pit de pollastre empanat halal
Amanida variada
Fruita del temps

23

Macarrons (s/soja) amb oli i orenga
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

24

Mongeta tendra amb patata
Salmó a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb oli i orenga
Pollastre al forn halal
amb poma
Amanida variada
Fruita del temps

26

Patates guisades amb verdures
Filet de lluç (s/traces de marisc)
a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps



VACANCES SETMANA SANTA

27

Crema de carbassó
Panini amb tomàquet i tonyina
Natilla crema La Fageda

8 de març
DIA DE LA DONA





FRUITA DEL TEMPS:
Poma 100gr1R
Mandarina 100gr1R
Taronja 100gr1R
Pera 100gr1R
Banana 50 gr1R



MENÚ: MARÇ 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

HALAL; 8R

DILLUNS

2

Fideus (140g cuits) (4R) a la cassola
amb verdures (ceba, tomàquet,
carbassó, pastanaga) (100g) (0,5R)
Truita francesa
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (25g) (1R)

DIMARTS

3

Llenties (150g cuits) (3R)
guisades amb verdures (100g) (0,5R)
(tomàquet, pastanaga, ceba, pebrot, patata)
Salsitxes de gall dindi halal amb salsa de
tomàquet casolà (ceba, tomàquet) (80g) (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (50g) (2R)

DIMECRES

4

Mongeta tendra (75g) (0,3R)
amb patata (130g cuits) (2R)
Fajites (54g) (3R) amb pollastre
i verdures (28g) (0,2R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)

DIJOUS

5

Arròs integral (160g cuits) (4R) amb carxofes
sofregit de verdures i carxofes (100g) (0,5R)
Lluç al forn
Amanida variada (0,5R)
logurt natural (0,5R)
Pa integral (60g) (2,5R)



DIVENDRES

6

Fesols (110g cuits) (2R) amb patata
bullits (100g cuits) (1,5R) i oli d'oliva
Llibrets de gall dindi halal (125g) (2R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)

9

Crema de pastanaga i carbassà (200g) (1R)
amb (patata (55g) (1R))
Arròs (120g cuits) (3R) a la cassola amb bacallà
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1,5R)
Pa integral (25g) (1R)

10

Cigrons guisats (165g cuits) (3R)
amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) (100g) (0,5R)
Hamburguesa de vedella halal
amb formatge (30g) (0,5R)
i ceba caramelitzada (50g) (0,5R)
Fruita del temps (1,5R)
Pa integral (50g) (2R)

11

Sopa de verdures amb pasta (30g cru) (2,25R)
(porro, nap, api, pastanaga)
Pollastre halal al forn
Amanida variada (0,5R)
logurt natural (0,5R)
Fruita del temps (2,5R)
Pa integral (55g) (2,25R)

12

Coliflor (150g) (0,5R)
amb salsa beixamel (70g) (0,5R)
Truita de Carbassó (115g) (1,5R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2,5R)
Pa integral (60g) (2,5R)

13

Espaguettis integrals (180g cuits) (4R)
amb sofregit de tomàquet i remolatxa (80g) (0,5R)
Salmó a la planxa
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (25g) (1R)

16

Crema de llegums (110g cuits) (2R)
Pit de pollastre halal al forn
amb patata al forn (100g) (2R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)
Pa integral (40g) (1,5R)

17

Arròs integral (160g cuits) (4R) amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) (50g) (0,25R)
Truita de tonyina (105g) (1,25R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2R)

18

Trinxat de la cerdanya (s/carn)
(150g patata cuits) (2,25R)
(75g col) (0,25R)
Pollastre halal a la jardineria
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) (100g) (0,5R)
Fruita del temps (2,5R)
Pa integral (60g) (2,5R)

19

Macarrons integrals (180g cuits) (4R)
a la napolitana (80g) (0,5R)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada (0,5R)
logurt natural (0,5R)
Pa integral (60g) (2,5R)



20

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA
Guisats de mongeta blanca (110g cuits) (2R)
(pebrot, ceba, tomàquet) (100g) (0,5R)
Pit de pollastre halal al forn
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (2,5R)
Pa integral (60g) (2,5R)

23

Macarrons integrals (180g cuits) (4R)
a la napolitana (80g) (0,5R)
Truita francesa amb formatge (30g) (0,5R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1,5R)
Pa integral (25g) (1R)

24

Mongeta tendra (60g) (0,25R) a
amb patata (130g cuits) (2R)
Mandonguilles de lluç (110g) (1,5R)
amb verdures (50g) (0,25R)
Xips (30g) (1,5R)
Fruita del temps (1,5R)
Pa integral (25g) (1R)

25

Rissoto (160g cuits) (4R)
amb bolets i formatge (30g) (0,5R)
Pollastre al forn halal
amb poma (50g) (0,5R)
Amanida variada (0,5R)
Fruita del temps (1,5R)
Pa integral (50g) (2R)

26

Llenties (150g cuits) (3R)
guisades amb verdures (100g) (0,5R)
Lluç al forn
Amanida variada (0,5R)
Pa integral (50g) (2R)
Fruita del temps (2R)



27

VACANCES SETMANA SANTA
Crema de carbassó (160g) (0,5R)
amb (patata (55g) (1R))
Pizza del xef (margarita) (120g)
(4,5R)
Bunyols de vent (40g) (2R)

8 de març
DIA DE LA DONA

