



INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA
MARÇ 2026 MENÚ SENSE CARNS, PEIX SI

GCN MENJADORS

DILLUNS – 02	DIMARTS - 03	DIMECRES -04	DIJOURS - 05	DIVENDRES – 06
<p>CREMA DE CARBASSA (SENSE PATATA)</p> <p>ARRÒS ECOLÒGIC INTEGRAL AMB TOFU, AMANIDA I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE VERDURES A LA JULIANA</p> <p>SALTAT DE SEITAN I ENCIAM I TOMAQUETS XERRI</p> <p>IOGURT</p>	<p>LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES</p> <p>TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA I OLIVES</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>	<p>GALETS ECOLÒGICS INTEGRALS AMB OLI I ORENGA</p> <p>FILET DE FOGONER AL FORN AMB AMANIDA I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SALTAT DE COL I PATATES AMB ALLS</p> <p>FALAFELS DE CIGRONS AMB AMANIDA</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>
DILLUNS – 09	DIMARTS -10	DIMECRES -11	DIJOURS –12	DIVENDRES –13
<p>MACARRONS ECOL. INTEGRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET</p> <p>FILET DE SEITÓ EN TEMPURA AMB ENCIAM I REMOLATXA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MONGETA TENDRA I PATATES AL VAPOR</p> <p>SALTAT DE TOFU, ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>IOGURT</p>	<p>GUISAT DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB HORTALISSES</p> <p>OUS DURS AMB BEIXAMEL</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ (SENSE PATATA)</p> <p>PIZZA MARGARIDA CASOLANA AMB AMANIDA OPCIONAL</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS ECOLÒGIC INTEGRAL AMB VERDURES</p> <p>FINGERS DE FORMATGE AMB AMANIDA</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>
DILLUNS - 16	DIMARTS – 17	DIMECRES – 18 MENÚ DEL PERU	DIJOURS – 19	DIVENDRES – 20
<p>SOPA DE PEIX AMB PASTA ECOLÒGICA</p> <p>HUMMUS DE CIGRONS AMB PASTANAGA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES BULLIDES</p> <p>CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMAQUETS XERRI</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS ECOLÒGIC CHAUFÀ</p> <p>“XIXARRON” DE PEIX AMB AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>	<p>GUISAT DE MONGETES ECOLÒGIQUES AMB HORTALISSES</p> <p>TRUITA FRANCESA AMB MESCLUM D'ENCIAMS</p> <p>IOGURT</p>	<p>CREMA VICHYSOISE (SENSE PATATA)</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL AL FORN AMB AMANIDA VERDA</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>
DILLUNS - 23	DIMARTS – 24	DIMECRES -25	DIJOURS – 26	DIVENDRES –27
<p>ARRÒS ECOLÒGIC INTEGRAL AMB PANSES I CEBA</p> <p>TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>COL I FLOR I PATATES AL GRATEN</p> <p>SALTAT DE TOFU AMB AMANIDA O CUS-CUS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES</p> <p>FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>	<p>SOPA JULIANA DE VERDURES SENSE PASTA</p> <p>FINGERS DE FORMATGE AMB PATATES XIPS O AMANIDA</p> <p>IOGURT</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA (SENSE PATATA)</p> <p>FIDEUADA ECOLÒGICA DE PEIX AMB AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA ECOLÒGICA</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES -	DIJOURS –	DIVENDRES –

LES PASTES, ELS LLEGUMS I ELS ARROSSOS SON D'ORIGEN ECOLÒGIC, 2 FRUITES SETMANALS ECOLÒGIQUES ,MENÚS SUPERVISATS PER YOLANDA TORRES DIETISTA DIPLOMADA 2008/020302

C/ Guardiola i Feliu, 9 Tel: 675 12 40 45 08030 BARCELONA