



**INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA**  
**MARÇ 2026 MENÚ SENSE CARNS VERMELLES**

**GCN** MENJADORS

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