



INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA  
MARÇ 2026 MENÚ VEGETARIA, OU I LLET SI

**GCN** MENJADORS

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