



MENÚ BASAL

MARÇ 2026

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Enciams variats + crudité Mongetes blanques amb verdures al forn Fruita de temporada	Verdura al vapor (pastanaga, pèsols i patata) Enciams variats + crudité Peix al forn amb tomàquet confitat Fruita de temporada	Llenties estofades amb carbassa i coliflor Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	Arròs amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Saltat de cigrons, bledes i picada d'all i julivert Fruita de temporada	Crema de porros Enciams variats + crudité Estofat de porc i bolets amb grapat de blat sarraí Iogurt natural ECO
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Llenties estofades, moniato i sofregit Enciams variats + crudité Mandonguilles de lluç amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga) Enciams variats + crudité Cigrons estofats amb soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de pesto Ous durs amb enciam i crudités Fruita de temporada	Crema de verdures i llenties vermelles Enciams variats + crudité Arròs tres delícies (pastanaga, pebrots i pèsols) Iogurt natural ECO	Sopa de peix amb pasta Enciams variats + crudité Pollastre al forn amb mel i romaní Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Verdura al vapor (coliflor i patata) Enciams variats + crudité Estofat de llenties i pastanaga amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa Enciams variats + crudité Truita de patates Fruita de temporada	Arròs amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga) Enciams variats + crudité Hamburguesa mixte (vedella i porc) amb chutney de poma Fruita de temporada	Estofat de patates amb verduretes Enciams variats + crudité Guisat de cigrons i col Fruita de temporada	Lasanya de verdures Enciams variats + crudité Peix al forn amb picada d'all i julivert Iogurt natural ECO
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Espaguetis integrals amb tomàquet fregit Enciams variats + crudité Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta Fruita de temporada	Crema de porros i coliflor Enciams variats + crudité Estofat d'au a la jardinera Fruita de temporada	Patata, pastanaga i bròquil al vapor Enciams variats + crudité Fesolets estofats amb sofregit Iogurt natural ECO	Arròs amb salsa marinera de calamars Ous durs amb enciam i crudités Fruita de temporada	Crema de verdures Enciams variats + crudité Burritos" de pollastre Fruita de temporada

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lobarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada.

Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals...