

CEI

Menú General

març de 2026

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1) NUGGETS DE POLLASTRE (1)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	CREMA DE BRÒQUIL (bròquil, coliflor, patata, porro) INDIOT AMB SALSA AL PEBRE (7)	FUSILLI integral AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7) TRUITA A LA FRANCESA (3)
Festiu	TOMÀTIGA TREMPADA	LLETUGA I TOMÀTIGA	PATATES AL FORN	LLETUGA I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, patata, porro) I LLENTIA (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	MACARRONS integrals A LA BOSCAIOLA (xampinyons, tomàtiga, bacó) (1,3,6,7) LLUÇ AL FORN AMB SALSA D'ANET (4,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, pastanaga, coliflor, porro) LLOM ROSTIT	CREMA DE COLIFLOR I CARABASSA (coliflor, carabassa, patata, porro) LLAMPUGA AL FORN (4)
LLETUGA I PASTANAGA	BRÒQUIL I TOMÀTIGA CICEROL	LLETUGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA	TUMBET DE PEBRES VERMELLS I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà a la planxa amb arròs amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó amb patata i verdures al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
FIDEUS GRUIXATS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre verd) (1,3) LLONGANISSA DE PORC (12)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1) HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14) RODÓ D'INDIOT AL FORN	CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, patata, porro) BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA (all, julivert, brou, maizena) (2,4,14)	CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques) I CUSCÚS (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATA PANADERA	LLETUGA I PASTANAGA	BRÒQUIL, COLIFLOR I PATATA	LLETUGA I TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i sípia trossejada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
FIDEUS PAGESOS (carxofa, pastanaga, mongeta tendre) (1,3) TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	ARRÒS integral ESTIL XINÉS (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols, truita) (3) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) MAGRE DE PORC AMB TOMÀTIGA	ENSALADA DE PATATA (tomàtiga, olives verdes, tonyina) (4) TRUITA A LA FRANCESA (3)	CREMA DE CARABASSA I ESPINACS (carabassa, espinacs, patata, porro) PALOMETA A LA PLANXA(4)
LLETUGA I PASTANAGA	LLETUGA I TOMÀTIGA	PATATES ROSTIDES	MINISTRA DE VERDURES (coliflor, pastanaga, mongeta tendre)	TOMÀTIGA TREMPADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Llenties amb samfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de bledes i carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado panat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb tonyina / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i tacos mexicans / Fruita
30	31			
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1) INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	ARRÒS integral AMB SALSETA (ceba, tomàtiga, carn de vedella) LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)			
LLETUGA I PASTANAGA	LLETUGA I TOMÀTIGA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i mollets a la planxa amb ensalada / Fruita			

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

CEI

Menú General

marzo de 2026

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas del mes son: **Naranja, Pera, Manzana, Plátano.**

El yogur que se ofrece es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro. El yogur azucarado contiene <12,3g de azúcares/ 100g.

2	3	4	5	6
Festivo	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE BRÓCOLI	FUSILLI integral CON SALSA 4 QUESOS (1,3,7)
	NUGGETS DE POLLO (1)	HOKI AL HORNO AL LIMÓN(4)	PAVO CON SALSA A LA PIMIENTA (7)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)
	TOMATE ALIÑADO	LECHUGA Y TOMATE	PATATAS AL HORNO	LECHUGA Y ZANAHORIA
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con espinacas y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casolana / Fruta
9	10	11	12	13
CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS (1)	MACARRONES integrales A LA BOSCAIOLA (champiñones, tomate, bacon) (1,3,6,7)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ integral SALTEADO CON VERDURAS (	CREMA DE COLIFLOR Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MERLUZA AL HORNO CON SALSA AL ENELDO (4,7)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LOMO ASADO	LLAMPUGA AL HORNO (4)
LECHUGA Y ZANAHORIA	BRÓCOLI Y TOMATE CHERRY	LECHUGA Y TOMATE	TOMATE ALIÑADO	TUMBET DE PIMIENTOS ROJOS Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao a la plancha con arroz y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón con patata y verduras al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche casero variado / Fruta
16	17	18	19	20
FIDEOS GRUESOS SALTEADOS CON VERDURAS (1,3)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ SECO MARINERO (2,4,14)	CREMA DE ZANAHORIA	GARBANZOS CON VERDURAS Y CUSCÚS (1)
SALCHICHA DE CERDO (12)	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil) (4)	REDONDO DE PAVO AL HORNO	BACALAO AL HORNO CON SALSA VERDE (ajo, perejil, caldo, maizena) (2,4,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)
TOMATE ALIÑADO	PATATA PANADERA	LECHUGA Y ZANAHORIA	BRÓCOLI, COLIFLOR Y PATATA	LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y sepia troceada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras y queso de cabra / Fruta
23	24	25	26	27
FIDEUS PAYESES (1,3)	ARROZ integral ESTILO CHINO (puerro, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, tortilla) (3)	GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA DE PATATA (tomate, aceitunas verdes, atún) (4)	CREMA DE CALABAZA Y ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	POLLO ASADO AL LIMÓN	MAGRO DE CERDO CON TOMATE	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	PALOMETA A LA PLANCHA (4)
LECHUGA Y ZANAHORIA	LECHUGA Y TOMATE	PATATAS ASADAS	MENESTRA DE VERDURAS (coliflor, zanahoria, judía verde)	TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Lentejas con sanfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de alcachofa y calabaza / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado empanado / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con atún / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y tacos mexicanos / Fruta
30	31			
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ integral CON SALSITA (cebolla, tomate, carne de ternera)			
PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO AL LIMÓN (4)			
LECHUGA Y ZANAHORIA	LECHUGA Y TOMATE			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y salmonetes a la plancha con ensalada / Fruta			

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos