

Escoles Menú SENSE CARN 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: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

2	3	4	5	6
Festiu	ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE BRÒQUIL	FUSILLI integral AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7)
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1)	HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	HAMBURGUESA VEGETAL	TRUITA A LA FRANCESA (3)
	I ARRÒS	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	PATATES AL FORN	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, fulla de roure, pastanaga, poma)
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA I LLENTIA (1)	MACARRONS integrals AMB SALSA (xampinyons, tomàtiga) (1,3)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	CREMA DE COLIFLOR I CARABASSA
TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	LLUÇ AL FORN AMB SALSA D'ANET (4,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, pastanaga, coliflor, porro)	LLAMPUGA AL FORN (4)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	BRÒQUIL I TOMÀTIGA CICEROL	I ARRÒS	AMB PÈSOLS	TUMBET DE PEBRES VERMELLS I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (romana, iceberg, pastanaga, olives negres)	CREMA DE PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
FIDEUS GRUIXATS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre verd) (1,3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	ARRÒS SEC MARINER (2,4,14)	BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA (2,4,14)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)
AMB PÈSOLS	PATATA PANADERA		BRÒQUIL, COLIFLOR I PATATA	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
FIDEUS DE VERDURES (1,3)	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	TOMÀTIGA TREMPADA	ENSALADA DE PATATA (tomàtiga, olives verdes, tonyina) (4)	CREMA DE CARABASSA I ESPINACS
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	ARRÒS integral ESTIL XINÉS (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PALOMETA A LA PLANXA (4)
ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga)		I ARRÒS	MINESTRA DE VERDURES (coliflor, pastanaga, mongeta tendre)	ENSALADA AMB QUÍNOA I TONYINA (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
30	31			
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, pastanaga, olives negres, blat de les índies)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA			
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1)	LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)			
I ARRÒS	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, mesclum, tomàtiga, olives verdes)			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			

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