

MARÇ 2026

MENÚ ESCOLES - HEURA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Mongeta tendra i patata Escalopa de pollastre amb amanida de tomàquet, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons amb verdures (triturades) Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara Bacallà al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Croquetes casolanes logurt natural
9	10	11	12	13
Crema de bròquil i pastanaga Llibrets de lllom amb pernil dolç i formatge amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Llenties amb verdures (amb pebrot verd i vermell, pastanaga i ceba) i patata (triturades) Hamburguesa de pollastre amb guarnició logurt natural	Patata i pèsols Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs amb tomàquet Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta amb patata Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons Fruita de temporada	Fideuà amb sípia Calamars a la romana amb guarnició Fruita de temporada	Bròquil i patata Pollastre a la llimona amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
23	24	25	26	27
Crema de pèsols Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Pasta amb tomàquet Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba, pebrot verd i vermell) i patata (triturades) Salsitxes de porc amb guarnició logurt natural	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet i blat de moro Fruita de temporada
30	31			
SETMANA SANTA				

Recorda

- El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.
- D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.
- El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.
- És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.
- Els dijous el pa és integral.
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.
- El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.
- Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

