



Menú Basal



MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet	Paella marinera	Llenties estofades amb verdures	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, mongeta, pèsols, tonyina, maionesa)
Magra de porc amb salsa de tomàquet	Truita francesa	Maires a l'andalusa casolanes	Cuixetes de pollastre al forn	Hamburguesa mixta al forn/planxa
-	Enciam i olives	Enciam i tomàquet	Enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i blat de moro
Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca
Kcal: 560,078 prot (g): 36,419 lip (g): 18,154 hc (g): 59,717	Kcal: 623,359 prot (g): 22,401 lip (g): 22,793 hc (g): 78,493	Kcal: 625,64 prot (g): 33,694 lip (g): 19,005 hc (g): 78,576	Kcal: 709,008 prot (g): 44,572 lip (g): 23,71 hc (g): 73,668	Kcal: 846,751 prot (g): 24,425 lip (g): 45,591 hc (g): 62,522
09	10	11	12	13
Macarrons bolonyesa	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Crema de porros amb crostons	Bledes amb patates saltades
Truita de patata i ceba	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Estofat de vedella a la jardinera	Peix carboner al forn/planxa	Salsitxes al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	-	Patates al forn	Enciam i pastanaga
Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i fruita fresca
Kcal: 726,034 prot (g): 21,113 lip (g): 25,958 hc (g): 95,91	Kcal: 679,459 prot (g): 32,934 lip (g): 21,94 hc (g): 84,844	Kcal: 805,248 prot (g): 37,805 lip (g): 36,666 hc (g): 74,607	Kcal: 541,529 prot (g): 27,123 lip (g): 15,189 hc (g): 69,91	Kcal: 637,315 prot (g): 23,004 lip (g): 28,681 hc (g): 64,006
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Arròs a la cassola amb magra i salsitxes	Cigrons estofats amb patates	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada	Rap al forn/planxa	Llom arrebossat casolà	Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes	Truita de formatge
-	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i iogurt natural ametller
Kcal: 675,746 prot (g): 27,374 lip (g): 14,186 hc (g): 104,218	Kcal: 604,811 prot (g): 27,662 lip (g): 15,309 hc (g): 85,988	Kcal: 681,445 prot (g): 37,963 lip (g): 22,217 hc (g): 76,088	Kcal: 590,282 prot (g): 36,299 lip (g): 22,99 hc (g): 55,075	Kcal: 666,268 prot (g): 33,336 lip (g): 30,208 hc (g): 57,648
23	24	25	26	27
Crema de carbassó	Macarrons napolitana	Espinacs saltats amb patates	Cigrons estofats amb verdures	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Lluç al forn/planxa	Estofat de gall dindi	Truita francesa	
Patata panadera al forn	Enciam i olives	-	Enciam i blat de moro	
Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	Pa blanc i fruita fresca	
Kcal: 635,95 prot (g): 18,935 lip (g): 24,802 hc (g): 80,03	Kcal: 562,531 prot (g): 26,414 lip (g): 14,021 hc (g): 78,895	Kcal: 566,92 prot (g): 35,524 lip (g): 19,222 hc (g): 54,802	Kcal: 641,441 prot (g): 27,46 lip (g): 22,467 hc (g): 75,163	
30	31	01	02	03
SETMANA SANTA				
				
				
				
Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125				

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...

 Verdura

 Pasta/Arròs

 Llegums

 Per sopar pot ser...

 Pasta/Arròs

 Verdura

 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...

 Ou

 Peix

 Llegums

 Carn

 Per sopar pot ser...

 Carn  Peix

 Ou  Carn

 Peix  Ou

 Ou  Peix

 Fruita

 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.