



Menú Sense lactosa



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 verduretes	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 s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa
-	Enciam i olives	Enciam i tomàquet	Enciam i blat de moro	Amanida de tomàquet i blat de moro
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca
09	10	11	12	13
Macarrons saltats amb xampinyons	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 s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i blat de moro	-	Patates al forn	Enciam i pastanaga
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga	Arròs a la cassola amb magra i salsitxes s/gluten, lactosa ni ou	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 francesa
-	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam i olives
Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja
23	24	25	26	27
Crema de carbassó	Macarrons napolitana	Espinacs saltats amb patates	Cigrons estofats amb verdures	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou 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 integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	
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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

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



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti