



Menú Ovolactovegetarià



ACIS
Llar d'infants
Escola Artur Martorell

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de verdures de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet	Crema de llegums (mongetes seques)	Llenties estofades amb verduretes	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)
Cigrons amb salsa de tomàquet	Truita francesa	Paella de verduretes (carbassó, pèsols i pastanaga)	Remenat d'ou	Hamburguesa vegetal a la planxa
-	Enciam i olives	-	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
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	Llenties estofades amb pastanaga	Ous durs amb verduretes (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga	Hamburguesa vegetal a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres	-	-	-	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
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga amb formatge ratllat	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols)	Cigrons estofats amb patates	Trinxat de col amb patates	Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga
Espirals amb bolonyesa de soja texturitzada	Remenat d'ou	Croquetes d'espínacs	Llenties estofades amb arròs	Truita de formatge
-	Enciam i blat de moro	Enciam i pastanaga	-	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
23	24	25	26	27
Crema de carbassó	Macarrons napolitana	Espinacs saltats amb patates	Cigrons estofats amb verdures	MENÚ ESPECIAL LA MONA
Remenat d'ou	Hummus de cigrons amb torrades	Hamburguesa vegetal a la planxa	Truita francesa	
Patata panadera al forn	Enciam i olives	Enciam i tomàquet	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	
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