



Menú Basal

ESCOLA ELS ARRELS

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 610,715 prot (g): 35,327 lip (g): 22,946 hc (g): 60,746	Crema de llegums (mongetes seques) Truita francesa Amanida de pastanaga i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 617,606 prot (g): 25,105 lip (g): 21,447 hc (g): 72,705	Sopa casolana de verdures amb arròs Fajites de soja texturitzada i verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 675,003 prot (g): 23,632 lip (g): 12,552 hc (g): 113,743	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Lluç a l'andalusa casolà Enciam, pastanaga i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 589,248 prot (g): 30,548 lip (g): 18,123 hc (g): 73,829
09	10	11	12	13
Llenties estofades amb pastanaga Hamburguesa de vedella al forn/planxa Enciam, tomàquet i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 675,195 prot (g): 26,077 lip (g): 29,321 hc (g): 78,142	Arròs saltat amb xampinyons Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 641,251 prot (g): 24,368 lip (g): 25,648 hc (g): 76,341	Coca casolana de recapte Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 772,783 prot (g): 26,123 lip (g): 10,165 hc (g): 133,88	Espaguetis integrals al pesto Estofat de gall dindi amb verduretes - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 717,27 prot (g): 39,044 lip (g): 28,015 hc (g): 72,767	Sopa casolana de verdures amb cigrons Salmó al forn amb patata i ceba Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 590,135 prot (g): 28,264 lip (g): 18,544 hc (g): 71,859
16	17	18	19	20
Amanida mixta amb tonyina i blat de moro Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet) - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 601,415 prot (g): 23,446 lip (g): 13,11 hc (g): 93,619	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Pizza margarita (base de cigrons) - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 629,459 prot (g): 27,845 lip (g): 17,288 hc (g): 83,628	Crema de moniato, carbassa i porro amb crostons Peix carboner al forn amb patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 558,514 prot (g): 26,625 lip (g): 15,353 hc (g): 74,421	Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 643,642 prot (g): 41,175 lip (g): 23,316 hc (g): 58,235	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita francesa Amanida de pastanaga i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 592,656 prot (g): 25,695 lip (g): 21,271 hc (g): 68,336
23	24	25	26	27
Macarrons integrals aglio-olio Ous amb beixamel gratinats Enciam, pastanaga i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 679,338 prot (g): 26,23 lip (g): 25,913 hc (g): 82,01	Llenties estofades amb carbassa Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 661,795 prot (g): 41,041 lip (g): 22,316 hc (g): 68,669	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Cigrons amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 552,221 prot (g): 20,169 lip (g): 11,329 hc (g): 84,722	Coliflor al vapor amb patates Magre de porc amb salsa de poma Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 620,456 prot (g): 35,776 lip (g): 22,99 hc (g): 62,354	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà arrebossat casolà Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i natilles de xocolata Kcal: 725,601 prot (g): 27,371 lip (g): 20,703 hc (g): 105,812
	SETMANA SANTA		 Productes ecològics: pasta, arròs, llegums i ou. * Es servirà fruita de proximitat sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.	Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica Col·legiada nº CAT002406 

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.

04 Joc

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

03 Sostenibilitat

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

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.