



MENÚ MARÇ 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata i ceba) Espaguetis eco amb salsa pesto amb formatge (opcional) Fruita del temps	3 Llenties eco estofades amb arròs eco Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps	4 Hummus de cigrons eco amb torradetes Truita eco de patates i ceba Amanida variada logurt natural	5 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn a la provençal Amanida variada Fruita del temps	6 DIA DE LA DONA Sopa d'au amb pasta eco Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps
9 Crema de porros amb crostons (porros, ceba i patata) Macarrons eco amb bolognesa de llegums eco Amanida variada Fruita del temps	10 Cigrons eco amb patates bullides i oli d'oliva Truita eco francesa Amanida variada Fruita del temps	11 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb llimona Amanida variada logurt natural	12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Coca de verdures i pernil cuit (tomàquet, ceba, pebrot i pernil cuit) Fruita del temps	13 FESTA
16 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps	17 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Cordon blue de gall dindi Amanida variada Fruita del temps	18 Sopa d'au amb pasta eco Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps	19 ARRIBADA DE LA PRIMAVERA Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó Amanida variada logurt natural	20 DIA DE L'AIGUA Crema de col-i-flor i pastanaga (col-i-flor, pastanaga, patata) Lassanya de carn gratinada Fruita del temps
23 Arròs eco saltat amb all i xampinyons Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps	24 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Fagites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada	25 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural	26 Sopa de peix amb arròs eco Truita eco de patates Amanida variada Fruita del temps	27 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Salsitxes de gall dindi al forn amb patates rosses Fruita natural