

# MARÇ 2026

## MENÚ ESCOLES

| Dilluns                                                                                  | Dimarts                                                             | Dimecres                                                                             | Dijous                                                              | Divendres                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                        | 3                                                                   | 4                                                                                    | 5                                                                   | 6                                                                           |
| Mongeta tendra i patata                                                                  | Cigrons amb verdures                                                | Arròs amb verdures<br>(mongeta tendra, pastanaga i carbassó)                         | Espaguetis a la carbonara                                           | Crema de carbassa                                                           |
| Escalopa de pollastre amb amanida de tomàquet, ceba i pastanaga                          | Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives | Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro                     | Bacallà al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga              | Croquetes casolanes                                                         |
| Fruita de temporada                                                                      | Fruita de temporada                                                 | Fruita de temporada                                                                  | Fruita de temporada                                                 | logurt natural                                                              |
| 9                                                                                        | 10                                                                  | 11                                                                                   | 12                                                                  | 13                                                                          |
| Crema de bròquil i pastanaga                                                             | Arròs tres delícies<br>(pèsols, blat de moro i pastanaga)           | Llenties amb verdures (amb pebrot verd i vermell, pastanaga i ceba) i patata         | Patata i pèsols                                                     | Macarrons amb tomàquet                                                      |
| Llibrets de llom amb pernil dolç i formatge amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro | Truita de carbassó amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga           | Hamburguesa de pollastre amb guarnició                                               | Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga      | Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives      |
| Fruita de temporada                                                                      | Fruita de temporada                                                 | logurt natural                                                                       | Fruita de temporada                                                 | Fruita de temporada                                                         |
| 16                                                                                       | 17                                                                  | 18                                                                                   | 19                                                                  | 20                                                                          |
| Arròs amb tomàquet                                                                       | Minestra de verdures                                                | Fideuà amb sípia                                                                     | Bròquil i patata                                                    | Amanida de cigrons<br>(cigrons, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) |
| Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga                            | Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons                            | Calamars a la romana amb guarnició                                                   | Pollastre a la llimona amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro | Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga               |
| Fruita de temporada                                                                      | Fruita de temporada                                                 | Fruita de temporada                                                                  | Fruita de temporada                                                 | logurt natural                                                              |
| 23                                                                                       | 24                                                                  | 25                                                                                   | 26                                                                  | 27                                                                          |
| Crema de pèsols                                                                          | Pasta tricolor amb ceba i xampinyons                                | Llenties amb verdures<br>(carbassó, pastanaga, ceba, pebrot verd i vermell) i patata | Arròs cinc delícies<br>(pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)   | Mongeta tendra i patata                                                     |
| Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga                       | Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga         | Saltxixes de porc amb guarnició                                                      | Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives               | Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet i blat de moro               |
| Fruita de temporada                                                                      | Fruita de temporada                                                 | logurt natural                                                                       | Fruita de temporada                                                 | Fruita de temporada                                                         |
| 30                                                                                       | 31                                                                  |                                                                                      |                                                                     |                                                                             |
| SETMANA SANTA                                                                            |                                                                     |                                                                                      |                                                                     |                                                                             |

### Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.