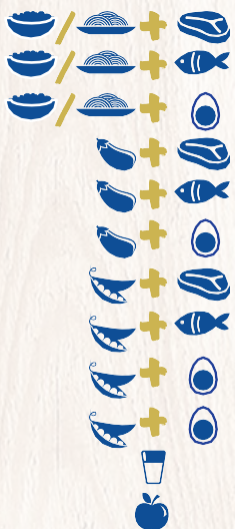


## recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

### DINAR



### SOPAR



## aquest mes

### APROFITEM ELS CALÇOTS!

Seguim en un del 3 millors mesos per a consumir aquest aliment. La calçotada és, a més d'un plat típic de la gastronomia catalana, una festa en la qual els calçots són els protagonistes, encara que són inseparables de la salsa romesco.

Si hem fet una calçotada i ens han sobrat calçots, tenim diferents maneres d'aprofitar-los fent:

- Truita de calçots
- Croquetes de calçots
- Calçots arrebossats

Clica [AQUÍ](#) per fer-te amb les receptes.

Amb aquestes receptes estarem evitant el malbaratament alimentari, i ho transmetrem als més petits. Des del menjador portem a terme un projecte educatiu amb diferents accions educatives.

PLA EDUCATIU PER LA SOSTENIBILITAT I EL NO MALBARATAMENT



## ! DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIONS:

\*AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CEBA, REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRESC.

## CUINAT AMB OLI D'OLIVA

\*LÀCTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA DEL POBLE I AIGUA DE XARXA

petits canvis PER MENJAR MILLOR



D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

**K** energia (kcal) **P** proteïna  
**H** Hidrats de carboni **L** Lípids





# MENU MARÇ 2025

DIETA:

## BASAL

- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMARIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

Cuinat amb oli d'oliva



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>DIA DE LA DONA!!!</b></p>  <p>8 de març</p> <p>3</p>	<p>Cigrons guisats amb carbassa espinacs Truita de patata i ceba Enciam i tonyina Fruita de temporada</p> <p>4</p>	<p>Arròs amb verdures Lluç a la planxa Enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>5</p>	<p>Sopa de galets Pernilets de pollastre el forn Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>6</p>	<p>Crema de pastanaga Fideuà logurt natural</p> <p>7</p>
<p>Tirabuixons amb salsa beixamel Escalopa de pollastre amb salsa de tomàquet casolà Fruita de temporada</p> <p>10</p>	<p>Rissoto arròs amb salsa de bolets Filet d'abadejo al forn Enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>11</p>	<p>Puré d'hortalisses Pernilets de pollastre rostits Enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>12</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Truita de carbassó Enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>13</p>	<p>Pèsols amb patates Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramelitzada logurt natural</p> <p>14</p>
<p>Arròs muntanya Truita de formatge Enciam i pastanaga logurt Natural</p> <p>17</p>	<p>Broquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn arrebossada Enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>18</p>	<p>Espaguetis amb salsa de formatge Filet de lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>19</p>	<p><b>ARRIBADA DE LA PRIMAVERA</b></p> <p>Monguetes blanques guisades Hamburguesa de vedella Enciam i olives Fruita de temporada</p>   <p>20</p>	<p><b>DIA DE L'AIGUA</b></p> <p>Crema de porro Estofat de gall d'indi i patata de guisar logurt natural</p> <p>21</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>24</p>	<p>Crema de carbassa amb crostonets de pa Canelons al forn amb beixamel Fruita de temporada</p> <p>25</p>	<p>Cigrons guisats amb carba espinacs Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge Enciam i tonyina Fruita de temporada</p> <p>26</p>	<p>Guisat de mongetes tendres Abadejo el forn Enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>27</p>	<p>Espirals amb bolognesa de lleties Quarts de pollastre rostits Enciam i tomàquet logurt natural</p> <p>28</p>
<p>Crema de pastanaga amb crostonets de pa Lassagna de bolognesa Fruita de temporada</p> <p>31</p>				



## MENU MARÇ 2025

DIETA:

**HALAL**

-  TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
-  AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>3</b></p> <p><b>DIA DE LA DONA!!!</b></p>  <p><b>8 de març</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Cigrons guisats amb carbassa espinacs Trita de patata i ceba Enciam i tonyina Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arròs amb verdures Lluç a la planxa Enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Coliflor al vapor amb patata Cuixetes de pollastre halal fornejades Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de pastanaga Trita a la francesa Enciam i olives logurt natural</p>
<p><b>10</b></p> <p>Tirabuixons amb salsa beixamel Escalopa de pollastre amb salsa de tomàquet casolà Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Rissoto arròs amb salsa de bolets Filet d'abadejo al forn Enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Purè d'hortalisses Pit de pollastre halal Enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó Enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pèsols amb patates Hamburguesa de vedella halal a la planxa amb ceba caramelitzada logurt natural</p>
<p><b>17</b></p> <p>Espinacs a l'allet Trita de formatge Enciam i pastanaga logurt Natural</p>	<p><b>18</b></p> <p>Broquil amb patates Pit de pollastre arrebossat halal Enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espaguetis amb salsa de formatge Filet de lluç al forn Enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>ARRIBADA DE LA PRIMAVERA</b></p> <p>Monguetes blanques guisades Hamburguesa de vedella halal Enciam i olives Fruita de temporada</p> 	<p><b>21</b></p> <p><b>DIA DE L'AIGUA</b></p> <p>Crema de porro Daus de gall d'indi halal estofats i patata de guisar logurt natural</p> 
<p><b>24</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Trita francesa Enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de carbassa amb crostonets de pa Canalons de tonyina al forn Enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Cigrons guisats amb carba espinacs Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge Enciam i tonyina Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Guisat de mongetes tendres Abadejo el forn Enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espirals amb bolognesa de lleties Cuixa de pollastre halal Enciam i tomàquet logurt natural</p>
<p><b>31</b></p> <p>Crema de pastanaga Lassanya de verdures Fruita de temporada</p>				