

Març 2026



Per dinar

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)
Nuggets de pollastre amb tomàquet amanit i olives
672,02 kcal
Fruita ecològica

Dimarts

03 Arròs ecològic a la milanesa
Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida
589,65 kcal
Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada
Pollastre rostit amb enciam, taronja i panses
530,30 kcal
Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco
Estofat de mongetes seques
574,40 kcal
Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta integral
Ventresca de lluç al forn amb patates xips
495,75 kcal
Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit
Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro
599,98 kcal
Lacti sostenible

10 Crema de porro i mongetes seques
Contracuixa de pollastre al curri amb enciam i remolatxa
528,96 kcal
Fruita del temps

11 Patates estofades
Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit
553,02 kcal
Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons
Llom amb salsa de coliflor
603,37 kcal
Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata
Cigrons estofats
529,48 kcal
Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fungi (amb bolets)
Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó
575,45 kcal
Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes
Truita de formatge amb enciam amanit i tomàquet
561,20 kcal
Fruita del temps

18 Crema de pastanaga amb formatge
Croquetes d'espínacs amb amanida de cogombre i olives
613,40 kcal
Fruita del temps

19 Bròquil amb patata
Paella de peix
618,48 kcal
Crema catalana de Sant Josep

20 Sopa d'arròs ecològic
Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera
591,52 kcal
Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet
Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa
590,45 kcal
Lacti sostenible

24 Macarrons amb crema de formatge
Daus de gall dindi marinats amb escarola i olives
612,18 kcal
Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre
597,86 kcal
Fruita ecològica

26 Minestra de verdures
Llenties estofades amb arròs integral
560,75 kcal
Fruita ecològica

27 ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE
Crema de carbassó
Mandonguilles de vedella ecològica a la jardineria
609,71 kcal
Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

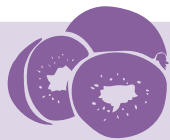
Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Per sopar

Dilluns

02

Bledes amb patata

Bacallà al forn amb samfaina

Fruita del temps

Dimarts

03

Cigrons amb espinacs

Seitan a la planxa amb pastanaga i olives amanides

Fruita del temps

Dimecres

04

Amanida de llacets

Peix al forn amb puré de moniato

Fruita del temps

Dijous

05

Risotto de carbassa

Trita a la francesa amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

Divendres

06

Espaguetis de carbassó amb salsa pesto

Daus de gall dindi amb salsa de soja i amanida

logurt

09

Arròs amb verdures

Falafels de cigrons amb salsa de logurt

Fruita del temps

10

Pasta fresca aglio e olio

Trita de xampinyons amb amanida

Fruita del temps

11

Faves a la catalana

Conill al forn amb pastanaga ratllada, formatge i olives

Fruita del temps

12

Amanida completa

Salmó amb xips variades (verdures i patata)

logurt

13

Crema de verdures amb encenalls de formatge

Hamburguesa de vedella amb enciams variats

Fruita del temps

16

Crema de pèsols amb crostons de pa

Gall dindi a la planxa amb tomàquet i orenga

logurt

17

Arròs cremós amb bolets

Sípia a la planxa amb amanida

Fruita del temps

18

Sopa de pasta

Cap de llom al forn amb patata i verdura al forn

Fruita del temps

19

Mongeta blanca guisada

Remenat d'ou i alls tendres amb enciams variats

Fruita del temps

20

Amanida capresse

Lasanya vegetal

Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb ceba i pastanaga

Cigrons amb verdures

Fruita del temps

24

Crema de carbassa

Orada al forn amb llit de verdures

Fruita del temps

25

Cuscús amb verdures

Pollastre amb salsa de formatges

Fruita del temps

26

Quinoa amb verdures

Trita d'espinacs amb amanida

Fruita del temps

27

Nachos amb guacamole

Tacos al gust

logurt

Xino Xano receptes BROQUETES DE GALL D'INDI MARINAT

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer partícips als vostres infants i fer-la a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanolleure



Trobaràs la recepta al següent enllaç



Març 2026



Sense Carn

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Nuggets vegetals amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 Arròs ecològic a la milanesa **s/carn**

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada

Peix al forn amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco

Estofat de mongetes seques **s/carn**

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa **vegetal** amb pasta integral (**brou vegetal**)

Ventresca de lluç al forn amb patates xips

Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro i mongetes seques

Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades **s/carn**

Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Ous durs amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fungi (amb bolets)

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Truita de formatge amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga amb formatge

Croquetes d'espínacs amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix

Crema catalana de Sant Josep

20 Sopa **vegetal** d'arròs ecològic (**brou vegetal**)

Truita de verdures amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa

Lacti sostenible

24 Macarrons amb crema de formatge

Hamburguesa vegetal amb escarola i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures **s/carn**

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Llenties estofades amb arròs integral **s/carn**

Fruita ecològica

27 ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE

Crema de carbassó

Ous durs a la jardineria

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'ofereixen són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense carn de porc - Halal

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Nuggets vegetals amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 **Arròs ecològic** a la milanesa **s/carn**

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada

Pollastre halal amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco

Estofat de mongetes seques **s/carn**

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa **vegetal** amb pasta integral (**brou vegetal**)

Ventresca de lluç al forn amb patates xips

Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro i mongetes seques

Contracuixa de pollastre halal amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades **s/carn**

Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Ous durs amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fungi (amb bolets)

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Truita de formatge amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga amb formatge

Croquetes d'espínacs amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix

Crema catalana de Sant Josep

20 Sopa **vegetal** d'arròs **ecològic** (**brou vegetal**)

Truita de verdures amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa

Lacti sostenible

24 Macarrons amb crema de formatge

Daus de gall d'indi marinats amb escarola i olives

25 Fruita del temps

Fesolets saltats amb verdures **s/carn**

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

26 **Fruita ecològica**

Minestra de verdures

Llenties estofades amb arròs integral **s/carn**

Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE**

Crema de carbassó

Ous durs a la jardineria

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense carn de vedella

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Nuggets vegetals amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 **Arròs ecològic** a la milanesa

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada

Pollastre rostit amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco

Estofat de mongetes seques **s/carn**

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta integral (**brou s/carn de vedella**)

Ventresca de lluç al forn amb patates xips

Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro i mongetes seques

Contracuixa pollastre de al curri amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades **s/carn**

Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Llom amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fungi (amb bolets)

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Truita de formatge amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga amb formatge

Croquetes d'espinacs amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix

Crema catalana de Sant Josep

20 Sopa d'**arròs ecològic** (**brou s/carn de vedella**)

Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa

Lacti sostenible

24 Macarrons amb crema de formatge

Daus de gall d'indi halal amb escarola i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures **s/carn**

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Llenties estofades amb arròs integral **s/carn**

Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE**

Crema de carbassó

Ous durs a la jardineria

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Ovolacto-vegetarià

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/carn**

Nuggets **vegetals** amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 Arròs ecològic a la milanesa **s/carn**

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada

Tofu a la planxa amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco

Estofat de mongetes seques **s/carn**

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa **vegetal** amb pasta integral (**brou vegetal**)

Trita a la francesa amb patates xips

Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit

Trita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro i mongetes seques

Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades **s/carn**

Seitan amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Ous durs amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats **s/carn**

Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fungi (amb bolets)

Tofu amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Trita de formatge amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga amb formatge

Croquetes d'espínacs amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de verdures i llegum **s/peix ni marisc**

Crema catalana de Sant Josep

20 Sopa **vegetal** d'arròs ecològic (**brou vegetal**)

Trita de verdures amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Trita a la francesa amb juliana de pastanaga i remolatxa

Lacti sostenible

24 Macarrons amb crema de formatge

Hamburguesa vegetal amb escarola i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures **s/carn**

Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Llenties estofades amb arròs integral **s/carn**

Fruita ecològica

27 ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE

Crema de carbassó

Ous durs a la jardineria

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense gluten

Dilluns

02 Lenties **s/gluten** amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)

Pollastre arrebossat **s/ gluten** amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 **Arròs ecològic** a la milanesa

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada

Pollastre rostit amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco **s/gluten**

Estofat de mongetes seques

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb **pasta s/gluten** (brou **s/ gluten**)

Ventresca de lluç **s/ enfarinar** al forn amb patates xips

Fruita del temps

09 **Pasta s/gluten** amb sofregit

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro i mongetes seques

Contracuixa de pollastre al **curri s/ gluten** amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades

Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Llom amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

16 **Pasta s/gluten** al fungi (amb bolets)

Filet de llimanda **s/ enfarinar** al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Truita de formatge amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga amb formatge

Gall indi arrebossat s/ gluten amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix

Crema catalana de Sant Josep s/gluten

20 Sopa d'**arròs ecològic** (brou **s/gluten**)

Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa

Lacti sostenible

24 **Pasta s/gluten** amb crema de formatge

Daus de gall dindi marinats amb escarola i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Lenties **s/gluten** estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE**

Crema de carbassó

Mandonguilles de **vedella ecològica** a la jardineria

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense lactosa

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)

Pollastre **arrebossat s/làctics** amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 Arròs ecològic a la milanesa **s/formatge**

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada **s/làctics**

Pollastre rostit amb enciam, taronja i panses

Postres sense lactosa

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco

Estofat de mongetes seques

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta integral

Ventresca de lluç al forn amb patates xips

Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit **s/formatge**

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Postres sense lactosa

10 Crema de porro i mongetes seques **s/làctics**

Contracuixa de pollastre al curri amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades

Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Llom amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fong (amb bolets) **s/làctics ni formatge**

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Truita a la francesa amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga **s/làctics ni formatge**

Gall d'indi **arrebossat s/làctics** amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix

Postres de soja

20 Sopa d'arròs ecològic

Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa

Postres sense lactosa

24 Macarrons amb verdures **s/formatges**

Daus de gall dindi marinats amb escarola i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

27 ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE

Crema de carbassó **s/làctics**

Mandonguilles de vedella ecològica a la jardineria

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els làctics que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)

Pollastre **arrebossat s/làctics** amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 **Arròs ecològic** a la milanesa **s/formatge**

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada **s/làctics**

Pollastre rostit amb enciam, taronja i panses

Postres de soja

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco

Estofat de mongetes seques

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta integral

Ventresca de lluç al forn amb patates xips

Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit **s/formatge**

Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Postres de soja

10 Crema de porro i mongetes seques **s/làctics**

Contracuixa de pollastre al curri amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades

Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Llom amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fong (amb bolets) **s/làctics ni formatge**

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Truita a la francesa amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga **s/làctics ni formatge**

Gall d'indi arrebossat s/làctics amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix

Postres sense lactosa

20 Sopa d'arròs ecològic

Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa

Postres sense lactosa

24 Macarrons amb verdures **s/formatges**

Daus de gall dindi marïnats amb escarola i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE**
Crema de carbassó **s/làctics**
Mandonguilles de vedella ecològica a la jardineria

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense peix ni marisc

Dilluns

02 Llenties amb verdures
(ceba, carbassó i
albergínia)

Nuggets de pollastre
amb tomàquet amanit
i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 **Arròs ecològic** a la
milanesa

Ous durs amb
sofregit de tomàquet i
amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de
temporada

Pollastre rostit amb
enciam, taronja i
panses

Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb
salsa romesco

Estofat de mongetes
seques

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta
integral

Truita a la francesa
amb patates xips

Fruita del temps

09 Espaguetis amb sofregit

Truita d'albergínia amb
pastanaga ratllada i blat
de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro i
mongetes seques

Contracuixa de
pollastre al curri amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades

Truita a la francesa amb
tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb
xampinyons

Llom amb salsa de
coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb
patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

16 Espirals integrals al fungi
(amb bolets)

Magra d'au al forn amb
salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Truita de formatge
amb enciam amanit i
tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga
amb formatge

Croquetes d'espínacs
amb amanida de
cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de **verdures i
llegum s/peix ni marisc**

**Crema catalana de
Saint Josep**

20 Sopa d'**arròs ecològic**
(brou s/peix ni
marisc)

Salsitxes de pollastre
al forn amb amanida
de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Truita a la francesa amb
juliana de pastanaga i
remolatxa

Lacti sostenible

24 Macarrons amb crema
de formatge

Daus de gall dindi
marinats amb escarola
i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb
verdures

Truita de patata i
ceba amb enciam i
cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Llenties estofades amb
arròs integral

Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE
TRIMESTRE**

Crema de carbassó

Mandonguilles de
vedella ecològica a la
jardinera

Fruita del temps

Sabies que...

**El bròcoli conté
més antioxidants
naturals perquè
creix amb
temperatures
ideals**

La nostra dietista Anna Burgués de
IADIN ha format part de la seva re-
visió. L'ensenyem i expliquem a totes
les nostres reunions ja que és la base
dels nostres menús. Us deixem el link
perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense llegum

Dilluns

02 **Pasta** amb verdures (ceba, carbassó i albergínia)

Pollastre **arrebossat s/llegum** amb tomàquet amanit i olives

Fruita ecològica

Dimarts

03 **Arròs ecològic** a la milanesa **s/pèsols**

Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida

Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada **s/pèsols**

Pollastre rostit amb enciam, taronja i panses

Lacti sostenible

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco

Trita de formatge amb amanida variada

Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta **s/soja** (brou **s/llegum**)

Ventresca de lluç al forn amb patates xips

Fruita del temps

09 **Pasta s/soja** amb sofregit

Trita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro **s/mongetes seques**

Contracuixa de pollastre al curri amb enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades (**s/pèsols**)

Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons

Llom amb salsa de coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata

Trita a la francesa amb amanida mixta

Fruita ecològica

16 **Pasta s/soja** al fungi (amb bolets)

Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó

Fruita ecològica

17 **Patates bullides** amb bledes

Trita de formatge amb enciam amanit i tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga amb formatge

Gall d'indi arrebossat s/llegum amb amanida de cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix **s/pèsols**

Crema catalana de Sant Josep

20 Sopa d'**arròs ecològic** (brou **s/llegum**)

Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda **s/pèsols** amb juliana de pastanaga i remolatxa

Lacti sostenible

24 **Pasta s/soja** amb crema de formatge

Daus de gall dindi marinats amb escarola i olives

Fruita del temps

25 **Arròs amb verdures s/pèsols**

Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures **s/pèsols**

Peix a la planxa amb arròs integral

Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE**

Crema de carbassó

Mandonguilles de **vedella ecològica** a la jardineria **s/pèsols**

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense fruits secs

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) **s/picada de fruits secs**
Nuggets de pollastre amb tomàquet amanit i olives
Fruita ecològica

09 Espaguetis amb sofregit
Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro
Lacti sostenible

16 Espirals integrals al fungi (amb bolets)
Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó
Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet
Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa
Lacti sostenible

Dimarts

03 **Arròs ecològic** a la milanesa
Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida
Fruita del temps

10 Crema de porro i mongetes seques
Contracuixa de pollastre al curri amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

17 Cigrons amb bledes
Truita de formatge amb enciam amanit i tomàquet
Fruita del temps

24 Macarrons amb crema de formatge
Daus de gall dindi marinats amb escarola i olives
Fruita del temps

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada
Pollastre rostit amb enciam, taronja **s/panses**
Lacti sostenible

11 Patates estofades **s/picada de fruits secs**
Peix amb salsa de llimona i tomàquet amanit
Fruita ecològica

18 Crema de pastanaga amb formatge
Croquetes d'espínacs amb amanida de cogombre i olives
Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb verdures **s/picada de fruits secs**
Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre
Fruita ecològica

Dijous

05 Verdura tricolor **s/salsa romesco**
Estofat de mongetes seques **s/picada de fruits secs**
Fruita ecològica

12 Arròs integral amb xampinyons
Llom amb salsa de colífor
Fruita del temps

19 Bròquil amb patata
Paella de peix
Crema catalana de Sant Josep

26 Minestra de verdures
Llenties estofades amb arròs integral **s/picada de fruits secs**
Fruita ecològica

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta integral
Ventresca de lluç al forn amb patates xips
Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata
Cigrons estofats **s/picada de fruits secs**
Fruita ecològica

20 Sopa d'**arròs ecològic**
Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera
Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE**
Crema de carbassó
Mandonguilles de vedella ecològica a la jardineria
Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

02 Llenties amb verdures
(ceba, carbassó i
albergínia)

Pollastre **arrebossat
s/ou** amb tomàquet
amanit i olives
Fruita ecològica

03 **Arròs ecològic** a la
milanesa

Peix al forn amb
sofregit de tomàquet i
amanida

Fruita del temps

04 Crema de verdures de
temporada

Pollastre rostit amb
enciam, taronja i
panses

Lacti sostenible

05 Verdura tricolor amb
salsa romesco

Estofat de mongetes
seques

Fruita ecològica

06 Sopa d'au amb **pasta
s/ou (brou s/ou)**

Ventresca de lluç al
forn amb patates xips

Fruita del temps

09 **Pasta s/ou** amb sofregit

Peix a la planxa amb
pastanaga ratllada i blat
de moro

Lacti sostenible

10 Crema de porro i
mongetes seques

Contracuixa de
pollastre al curri amb
enciam i remolatxa

Fruita del temps

11 Patates estofades

Peix amb salsa de
llimona i tomàquet
amanit

Fruita ecològica

12 Arròs integral amb
xampinyons

Llom amb salsa de
coliflor

Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb
patata

Cigrons estofats

Fruita ecològica

16 **Pasta s/ou** al fungi (amb
bolets)

Filet de llimanda al forn
amb salsa de ceba i
carbassó

Fruita ecològica

17 Cigrons amb bledes

Magra d'au a la planxa
amb enciam amanit i
tomàquet

Fruita del temps

18 Crema de pastanaga
amb formatge

**Gall d'indi arrebossat
s/ou** amb amanida de
cogombre i olives

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata

Paella de peix

Postres làctics s/ou

20 Sopa d'**arròs ecològic
(brou s/ou)**

Salsitxes de pollastre
al forn amb amanida
de primavera

Fruita ecològica

23 Arròs amb tomàquet

Rap en salsa verda amb
juliana de pastanaga i
remolatxa

Lacti sostenible

24 **Pasta s/ou** amb crema
de formatge

Daus de gall dindi
marinats amb escarola
i olives

Fruita del temps

25 Fesolets saltats amb
verdures

Peix a la planxa amb
enciam i cogombre

Fruita ecològica

26 Minestra de verdures

Llenties estofades amb
arròs integral

Fruita ecològica

27 **ÚLTIM DIA DE
TRIMESTRE**
Crema de carbassó

Mandonguilles de
vedella ecològica a la
jardinera

Fruita del temps

Sabies que...

El bròcoli conté
més antioxidants
naturals perquè
creix amb
temperatures
ideals

La nostra dietista Anna Burgués de
IADIN ha format part de la seva re-
visió. L'ensenyem i expliquem a totes
les nostres reunions ja que és la base
dels nostres menús. Us deixem el link
perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Març 2026



Diabetis 4R

Dilluns

02 Llenties amb verdures (ceba, carbassó i albergínia) (150g llegum pes cuit - 3R)
Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit i olives
Fruita ecològica (1R) / NO PA

Dimarts

03 Arròs ecològic a la milanesa (120g arròs pes cuit - 3R)
Ous durs amb sofregit de tomàquet i amanida
Fruita del temps (1R) / NO PA

Dimecres

04 Crema de verdures de temporada (75g patata pes cuit - 1,5R)
Pollastre rostit amb enciam, taronja i panses
logurt natural s/sucre (0,5) / PA (40g - 2R)

Dijous

05 Verdura tricolor amb salsa romesco (50g patata pes cuit - 1R)
Estofat de mongetes seques (100g pes cuit - 2R)
Fruita ecològica (1R) / NO PA

Divendres

06 Sopa d'au amb pasta integral (100g pasta pes cuit - 2R)
Ventresca de lluç al forn amb patates xips (20g - 1R HC)
Fruita del temps (1R) / NO PA

09 Espaguetis amb sofregit (175g pasta - 3,5R HC)
Truita d'albergínia amb pastanaga ratllada i blat de moro
logurt natural s/sucre (0,5) / NO PA

10 Crema de porro i mongetes seques (75g llegum pes cuit - 1,5R)
Contracuixa de pollastre al curri amb enciam i remolatxa
Fruita del temps (1R) / PA (30g - 1,5R)

11 Patates estofades (150g patata pes cuit - 3R)
Peix amb salsa de llimona i tomàquet amani
Fruita ecològica (1R) / NO PA

12 Arròs integral amb xampinyons (120g arròs pes cuit - 3R)
Llom amb salsa de coliflor
Fruita del temps (1R) / NO PA

13 Mongeta tendra amb patata (50g patata pes cuit - 1R)
Cigrons estofats (100g llegum pes cuit - 2R)
Fruita ecològica (1R) / NO PA

16 Espirals integrals al fungi (amb bolets) (150g pasta - 3R HC)
Filet de llimanda al forn amb salsa de ceba i carbassó
Fruita ecològica (1R) / NO PA

17 Cigrons amb bledes (150g llegum pes cuit - 3R)
Truita de formatge amb enciam amanit i tomàquet
Fruita del temps (1R) / NO PA

18 Crema de pastanaga amb formatge (75g patata pes cuit - 1,5R)
Croquetes d'espinacs (3 un. - 1,5R HC) amb amanida de cogombre i olives
Fruita del temps (1R) / NO PA

19 Bròquil amb patata (50g pes cuit - 1R)
Paella de peix (100g arròs pes cuit - 2,5R)
logurt natural s/sucre (0,5) / NO PA

20 Sopa d'arròs ecològic (80g arròs pes cuit - 2R)
Salsitxes de pollastre al forn amb amanida de primavera
Fruita ecològica (1R) / PA (20g - 1R)

23 Arròs amb tomàquet (140g pes cuit - 3,5R)
Rap en salsa verda amb juliana de pastanaga i remolatxa
logurt natural s/sucre (0,5) / NO PA

24 Macarrons amb crema de formatge (150g pasta - 3R HC)
Daus de gall dindi marïnats amb escarola i olives
Fruita del temps (1R) / NO PA

25 Fesolets saltats amb verdures (100g llegum pes cuit - 2R)
Truita de patata i ceba (30g patata fregida - 1R HC) amb enciam i cogombre
Fruita ecològica (1R) / NO PA

26 Minestra de verdures s/ patata
Llenties (100g pes cuit - 2R) estofades amb arròs integral (40g pes cuit - 1R)
Fruita ecològica (1R) / NO PA

27 Crema de carbassó (75g patata pes cuit - 1,5R)
Mandonguilles de vedella ecològica a la jardinera
Fruita del temps (1R) / PA (30g - 1,5R)

Sabies que...

El bròcoli conté més antioxidants naturals perquè creix amb temperatures ideals

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lacticis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.

