

MENÚ MARÇ 2025 I1-I2

Dilluns 3 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Dimarts 4 Arròs amb sofregit de tomàquet Estofat de llenties Poma ratllada Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(8)	Dimecres 5 Espaguetis amb salsa de formatges (1)(3) Truita de carbassó amb enciam laminat i pastanaga ratllada (2) Mandarines Berenar: Pa amb plàtan(1)	Dijous 6 Verdura amb patata Pollastre al forn amb tomàquet amanit (7) logurt (3) Berenar: Macedònia	Divendres 7 Brou d'au i pasta (1) (7) Bacallà al forn amb enciam laminat (5) Pera Berenar: logurt(3)
Dilluns 10 Espirals amb tomàquets cherry i orenga (1) Truita de patata amb pastanaga ratllada (2) Mandarines Berenar: Entrepà de gall dindi(1)(7)	Dimarts 11 Verdura amb patata Cuit de cigrons Poma ratllada Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(8)	Dimecres 12 Crema de verdures Pollastre amb salsa de poma (7) Pera Berenar: Pa amb plàtan(1)	Dijous 13 Arròs a la cassola (7) Lluç al forn amb enciam laminat (5) logurt (3) Berenar: Macedònia	Divendres 14 Brou d'au i pasta (1) (7) Mandonguilles de proteïna vegetal amb salsa de tomàquet (1)(11). P/Traça (2)(3)(4)(5) Plàtan Berenar: logurt(3)
Dilluns 17 Minestra de verdures Remenat d'ou i patata amb enciam laminat i pastanaga ratllada (2) Pera Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(7)	Dimarts 18 Crema de carbassó Llom a la planxa amb tomàquet amanit (8) Plàtan Berenar: Entrepà de formatge (1)(3)	Dimecres 19 Brou d'au i pasta (1) (7) Pollastre al forn amb enciam laminat (7) Poma ratllada Berenar: Pa amb plàtan(1)	Dijous 20 Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i enciam laminat. Estofat de llenties logurt (3) Berenar: Macedònia	Divendres 21 Macarrons amb sofregit de tomàquet (1) Bacallà al forn amb pastanaga ratllada (5) Pera Berenar: logurt(3)
Dilluns 24 Arròs amb saltat d'alls i xampinyons Estofat de llenties Poma ratllada Berenar: Entrepà de gall dindi(1)(7)	Dimarts 25 Verdura amb patata Pollastre al forn amb salsa de taronja (7) Mandarines Berenar: Entrepà de pernil cuit(1)(8)	Dimecres 26 Brou d'au i pasta (1)(7) Lluç al forn amb pastanaga ratllada (5) Pera Berenar: Pa amb plàtan(1)	Dijous 27 Espaguetis amb pesto (alfabrega, all i oli d'oliva) (1) Botifarra amb mongetes seques saltejades (8) logurt (3) Berenar: Macedònia	Divendres 28 Cuit de cigrons Truita de patata amb remolatxa ratllada (2) Plàtan Berenar: logurt(3)
Dilluns 31 Fideus a la cassola (7) Truita de carbassó amb enciam laminat (2) Poma ratllada Berenar: Entrepà de formatge (1)(3)				

PA: ELABORAT DE MANERA ARTESANAL I, UN COP A LA SETMANA, S'OFERIRÀ EL PA INTEGRAL
L'ARRÒS I LA PASTA SÓN PRODUCTES INTEGRALS, DE PROXIMITAT I DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA. LA FRUITA I LA VERDURA SÓN PRODUCTES DE PROXIMITAT
ELS IOGURTS SÓN DE LA FAGEDA SENSE SUCRE
[Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)

Gluten
1

Ous
2

Llet
3

Fruits secs
4

Peix
5

Mol·lusc
6

Carn
7

Porc
8

Vegà
9

Sulfits
10

Soja
11

ADAPTACIONS DELS MENÚS

- Pa sense gluten
- Pasta sense gluten
- Arrebossats sense glúten

Sense gluten 

- Truita substituïda per carn, pollastre o peix segons el menú

Sense ou 

- Iogurt substituït per fruita
- Salses sense llet

Sense llet 

- Plat sense fruits secs

Sense fruits secs 

- Peix substituït per carn, pollastre o ou segons el menú

Sense peix 

- Plat sense marisc

Sense marisc 

- Carn substituïda per ou, peix o proteïna vegetal segons el menú

Sense carn 

- Porc substituït per ou o peix segons el menú

Sense porc 

- Carn, pollastre, peix i ou substituïda per proteïna vegetal
- Sense llet
- Sense ou

Vegans 

- Plat sense sulfits

Sense Sulfits 

- Plat sense soja

Sense soja 

escola
virolai