



CEIP Menú GENERAL mes de març de 2025

Els menús es serveixen amb pa de barra i divendres pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge extra per trempar.

Las fruites del mes de març són: mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.

Les hortalisses de temporada del mes de març són: bledes, carxofes, bròquil, carabassa, col, colflori, escarola, espinac, porro i pastanaga.

El iogurt natural es servirà amb sucre o sense sucre a petició del centre educatiu. El iogurt natural amb sucre conté < 12,3g sucres/ 100g

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|--|---|--|--|
| No lectiu | ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA | ESPIRALS AGLIO E OLIO (1,3) | CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1) | LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1) |
| | CROQUETES DE POLLASTRE (1,3,6,7,9,10,11) | SALMÓ AL FORN (4) | TRUITA DE PATATA (3) | POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANI |
| | ENSALADA AMB BLAT (iceberg, canonges i pastanaga) | ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES | ENSALADA AMB TONYINA (romana, iceberg, tomàtiga i pastanaga) | PATATES ROSTIDES |
| | FRUITA DE TEMPORADA | IOGURT NATURAL (7) | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassí / Fruita | Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb arròs basmati / Fruita | Suggeriment de sopar: Llom a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita | Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) | CREMA DE CARABASSA I MONGETES BLANQUES | SOPA DE BROU D'AU (1,3,9) | AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES | ARRÒS BRUT |
| PITRERA DE POLLASTRE A LA PLANXA | LLOM AL FORN | LIMANDA AL FORN (4) | TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3) | TIRES DE CALAMAR (1,3,7,14) |
| ENSALADA "GRIEGA" (7) | ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS | A LA BISCAÏNA (ceba, pebres, tomàtiga i patata) | ENSALADA AMB CROSTONS (lletuga, tomàtiga i pastanaga) (1) | ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga) |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | IOGURT NATURAL (7) | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb pisto de verdures / Fruita | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la espatlla amb arròs / Fruita | Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i pebres / Fruita | Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita | Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1) | ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (1,3,7) | CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA | ARRÒS DE PEIX (2,4,14) | CIGRONS SALTEJATS AMB SOFRIT I TOMÀTIGA |
| TRUITA DE PATATA I CEBA (3) | PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4) | POLLASTRE PANAT CASOLÀ | HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (1,12) | GALLINETA AL FORN AMB SALS VERDA (4) |
| ENSALADA CAPRESE (tomàtiga, alfàbrega i formatge) (7) | ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, fulla de roure i tomàtiga) | CEBOLLA CAMELITZADA I PATATA ROSTIDA | ENSALADA AMB BLAT (iceberg, canonges i pastanaga) | ARRÒS SALTEJAT |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | IOGURT NATURAL (7) | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Suggeriment de sopar: Arròs integral saltejat amb verdures / Fruita | Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i xampinyons / Fruita | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita | Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i mongetes blanques / Fruita | Suggeriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| MACARRONS INTEGRALS A LA AMATRICIANA (1,3,6,7,12) | CREMA DE COLFLORI | PAELLA DE VERDURES | CREMA DE BLEDES I CARABASSA AMB CROSTONS (1) | ESTOFAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES |
| LIMANDA A LA MILANESA (a, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4) | FRIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE | ESCALOP CASOLÀ D'INDIOT (ou, pa ratllat) (1,3) | TRUITA DE PATATA (3) | PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,3,6,7,12) |
| ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga) | PATATA I VERDURES | ENSALADA AMB BLAT (iceberg, canonges i pastanaga) | ENSALADA AMB TONYINA (romana, iceberg, tomàtiga i pastanaga) | FRUITA DE TEMPORADA |
| FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA | IOGURT NATURAL (7) | FRUITA DE TEMPORADA | FRUITA DE TEMPORADA |
| Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita de patata / Fruita | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb arròs saltejat / Fruita | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de ciurons amb arros / Fruita | Suggeriment de sopar: "Fajitas" mexicanes de pollastre i verdures / Fruita |
| 31 | <p>CREMA DE VERDURES</p> <p>LLOM DE PORC A LA PLANXA</p> <p>PATATES FREGIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita</p> | | | |
| <p>La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes</p> <p>Al·lèrgens de declaració obligatòria</p> <p>1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs</p> | | | | |