

Març 2026

Col·legi
Sagrada Família



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Espaguetis integrals amb salsa pesto. Truita de formatge amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga. Iogurt natural sense sucre.	3 Llenties estofades amb hortalisses. Pernilets de pollastre al forn amb curri i xampinyons. Fruita de temporada.	4 Mongeta, pastanaga i patata. Escalopa gall dindi amb amanida d'enciam, tomàquet i olives. Fruita de temporada.	5 Sopa de brou casolà de verdures amb arròs. Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i espàrrecs. Fruita de temporada.	6 FESTA
9 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet. Pit gall dindi planxa amb amanida d'enciam, pebrot i olives negres. Fruita de temporada.	10 Crema de carbassa amb moniato. Mandonguilles mixtes al forn amb bolets. Iogurt natural sense sucre.	11 Cigrons estofats amb hortalisses. Pit de pollastre planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i poma. Fruita de temporada.	12 Llaços vegetals amb salsa siciliana. Truita de patates i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i espàrrecs. Fruita de temporada.	13 Sopa de brou casolà de verdures amb mongetes. Salmó al forn amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol. Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel.
16 Macarrons bio a les fines herbes amb tomàquet i formatge. Truita francesa amb amanida d'enciam, blat de moro i pebrot. Fruita de temporada.	17 Arròs tres delícies (pastanaga, tomàquet i olives). Llom planxa amb salsa de taronja i patata al forn. Iogurt natural sense sucre.	18 Sopa de brou casolà de verdures amb cigrons. Fletà al forn amb samfaina. Fruita de temporada.	19 Pèsols saltats amb ceba. Contracuixa de pollastre planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre. Fruita de temporada.	20 Bròquil al forn amb patata. Pit de gall dindi planxa amb amanida d'enciam, olives negres i espàrrecs. Fruita de temporada.
23 Crema de carbassó amb crostonets. Arròs saltat amb vedella i hortalisses. Fruita de temporada.	24 Sopa de brou casolà de verdures amb cigrons. Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, cogombre i espàrrecs. Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel.	25 Quinoa estofada amb verdures i patates. Contracuixa de gall dindi planxa amb amanida d'enciam, pebrot i olives negres. Fruita de temporada.	26 Espirals vegetals amb salsa de verdures. Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro. Iogurt natural sense sucre.	27 Llenties estofades amb hortalisses. Pit de pollastre planxa amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol. Fruita de temporada.
30 FESTA	31 FESTA			

Els menús han estat elaborats per la dietista-nutricionista Meritxell Cruz, amb número de col·legiada CAT 001882, membre del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT), l'entitat que regula la professió a Catalunya

ANOTACIONS

- Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.
- **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.
- Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.
- Cuinem amb **SAL IODADA**.
- **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**
- Les fruites de **TEMPORADA** que menjarem aquest mes són: poma, taronja, plàtan i mandarina.