

MARÇ 2026

ESCOLA JOAN BARDINA



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Cel·liaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

Salses i Sofregits

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

2
Arròs amb tomàquet
Gall dindi a les fines herbes
“enciam, pastanaga i cogombre”
fruita

3
Crema de pastanaga amb rostes
Rap al forn amb salsa mediterrània
fruita

4
Brou de peix “rap i lluç” amb pinyols
Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera
iogurt natural

5
Llenties estofades amb verdures
Daus de bacallà arrebossat
amanida variada
fruita de temporada

6
Pèsols amb patata
Hamburguesa mixta al forn amb el seu suc
amanida variada
fruita

9
Macarrons amb verdures
Pollastre a la planxa
“enciam, cogombre i olives”
fruita

10
Escudella amb llegum
Bacallà a la llauna
“amanida, tomàquet i blat de moro”
fruita

11
Arròs amb verdures
Daus de porc a la jardineria
iogurt natural

12
Cigrons estofats amb espinacs
Truita de carbassó
amanida variada
fruita de temporada

13
Mongeta perona amb patates
Calamars encebats
fruita

16
Llenties estofades amb verdures
Truita amb formatge
“enciam, tomàquet i blat de moro”
fruita

17
Espaguetis carbonara
Salmó al forn amb verdures
“enciam, mesclum, xerri i olives”
fruita

18
Risotto
Pollastre al fungi amb xampinyons
iogurt natural

19
Trinxat de la cerdanya
Salsitxes mixtes al forn amb ceba i pebrot
fruita de temporada

20
Brou de pollastre amb pistons i llegum
Lluç al forn a la marinera
amanida variada
fruita

23
Fideus a la cassola
Ous amb beixamel
“enciam, pastanaga i blat de moro”
fruita

24
Vichissoise
“crema de porro”
Llaminera de porc amb salsa de carn
fruita

25
Xatò amb tonyina
Mongeta blanca estofada amb verdures
iogurt natural

26
Estofat de patates amb sípia
Lluç al forn amb all i julivert
amanida variada
fruita de temporada

27
Arròs camperol
Pollastre al forn amb salsa de llimona
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita

30
VACANCES

31
VACANCES

TASTA'M: carpaccio de carbassó

TASTA'M: carpaccio de carbassó

TASTA'M: carpaccio de carbassó

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita



PROPOSTA DE SOPARS

MARÇ



Grups d'Aliments



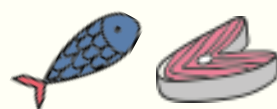
Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|--|
| 2 Verdures Peix Blau Petit Làctic | 3 Farinaci integral Hortalisses Fruita | 4 Llegum Ou Fruita | 5 Farinaci integral Verdures Fruita | 6 Hortalissa Peix blanc Fruita |
| 9 Hortalisses Ou Fruita | 10 Verdura Pollastre Làctic | 11 Farinaci integral Llegum Fruita | 12 Llegum Peix blau petit Fruita | 13 Farinaci integral Hortalisses Fruita |
| 16 Hortalisses Pollastre Làctic | 17 Llegum Ou Fruita | 18 Llegum Peix blau petit Fruita | 19 Hortalisses Peix blanc Làctic | 20 Verdures Ou Fruita |
| 23 Llegum Verdures Fruita | 24 Llegum Peix blau petit Fruita | 25 Verdura Pollastre Làctic | 26 Hortalisses Ou Fruita | 27 Hortalissa Peix blanc Fruita |
| 30 VACANCES | 31 VACANCES | | | |

