



CEIPs		Menú General			març de 2026				
El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.									
Les fruites d'aquest mes són: Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Colflori, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre i Tomàtiga.									
El iogurt és natural. Amb sucre o sense sucre a demanda del centre. El iogurt amb sucre conté menys de 12,3g / 100ml.									
2		3		4		5		6	
Festiu		Llenties estofades amb Verdures (1)		Arròs amb salsa de Tomàtiga		Crema d'Espinacs i carabassa		Crema de Pastanaga	
		Truita de Patata i Ceba (3)		Pitrrera de Pollastre a la planxa		Aguiat de Pilotes d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1)		Gallineta amb Salsa Marinera (2,4,14)	
		Ensalada (iceberg, tomàtiga i pastanaga)		Ensalada (romana, canonges, tomàtiga i pastanaga)		Verdures (ceba, porro, tomàtiga i pastanaga) i Patata		Arròs bullit	
		Fruita de Temporada		Fruita de Temporada		Iogurt Natural (7)		Fruita de Temporada	
		Suggeriment de sopar: Tonyina a la planxa amb patata i pebres / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de xampinyons / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita	
9		10		11		12		13	
Llenties estofades amb Verdures (1)		Fideus Pagesos (carxofa, colflori i pastanaga) (1,3)		Arròs saltejat amb Verdures (porro, pastanaga i pebres)		Crema de Colflori		Ciurons saltejats amb Verdures (ceba, pebre i pastanaga)	
Croquetes de Pollastre (1,3,6,7,9,10,11)		Indiot a la planxa		Palometa al forn amb Velouté (4)		Llom al forn		Truita a la francesa (3)	
Bròquil i Pastanaga		Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7)		Ensalada (lletuga, tomàtiga cicerol i pastanaga)		Patates al forn		Tomàtiga trempada amb Orenga	
Fruita de Temporada		Fruita de Temporada		Fruita de Temporada		Iogurt Natural (7)		Fruita de Temporada	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Verdures amb cuscús i ciurons / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb arròs i ensalada		Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita	
16		17		18		19		20	
Crema de Bledes i Pastanaga		"Arròs Brut"		Crema de Bròquil		Sopa de Brou de Carn amb Fideví (1,3,9)		Cuinat de Ciurons amb Verdures	
Llom a la planxa (12)		Limanda amb arrebossat casolà (1,3,4)		Estofat de Pollastre		Lluç al forn (4)		Truita de Patata i Ceba (3)	
Ensalada amb Quínoa (lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives)		Tomàtiga trempada amb Alfàbrega		Verdures (ceba, porro, tomàtiga i pastanaga) i Patara		a la Mallorquina (julivert, ceba tendre, tomàtiga i patata)		Ensalada (iceberg, pastanaga i blat de les índies)	
Fruita de Temporada		Fruita de Temporada		Fruita de Temporada		Iogurt Natural (7)		Fruita de Temporada	
Suggeriment de sopar: Cuscús saltejat amb verdures i truita a la francesa / Fruita		Suggeriment de sopar: Saltejat de ciurons amb xampinyons, ceba i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raïles de verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
23		24		25		26		27	
Macarrons integrals a la Pizzaiola (1,3)		Crema de Carabassa		Llenties estofades amb Verdures (ceba, pastanaga i espinacs) (1)		Arròs de Peix (2,4,14)		Crema de Verdures	
Gallineta a la planxa amb llimona (4)		Indiot a la planxa		Hamburguesa d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1)		Truita de Patata (3)		Salmó al forn (4)	
Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga)		Arròs bullit		Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega i formatge) (7)		Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure i tomàtiga)		Patata panadera	
Fruita de Temporada		Iogurt Natural (7)		Fruita de Temporada		Fruita de Temporada		Fruita de Temporada	
Suggeriment de sopar: Llenties amb ratatouille de verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita		Suggeriment de sopar: Sípia amb ceba, xampinyons i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli variat / Fruita	
30		31							
Sopa de Brou de Carn amb Fideví (1,3,9)		Cuinat de Ciurons amb Verdures							
Truita de Patata i Ceba (3)		Pitrrera de Pollastre a la planxa							
Tomàtiga trempada amb Olives Verdes		Patates rostides							
Fruita de Temporada		Iogurt Natural (7)							
Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita							
Llegenda d'al·lèrgens presents:									
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·luscos									