



MENÚ MARÇ 2025

CURS 2024-2025



PA I POSTRES
(FRUITA DE PROXIMITAT
I LÀCTIS VARIATS)
REVISAT PER EL DEPARTAMENT
DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Alimentació equilibrada
i saludable:
50-55% d'hidrats de carboni
30-35% de lípids o grasses
12-15% de proteïnes



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1a SETMANA

3-7 DE MARÇ

FESTIU

1. ESPAGUETI AMB SOJA TEXTURITZADA I TOMÀQUET
2. CROQUETES DE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUETS
3. FRUITA DEL TEMPS

1. CREMA DE CARBASSA AMB TORRONETS DE PA
2. TRUITA FRANCESA AMB LÀMINA DE FORMATGE
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. FILET DE LIMANDA AMB PATATA AL CALIU
3. LÀCTIC

1. LLENTIES ECO
2. ALETES DE POLLASTRE MARINADES AMB MONIATO
3. FRUITA DEL TEMPS

2a SETMANA

10-14 DE MARÇ

1. VERDURA AMB RAJOLÍ D'OLI D'OLIVA
2. HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATONES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. BROU VEGETAL AMB PASTA
2. TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALFÀBREGA
2. MAGRE AL FORN AMB HORTALISSES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. MONGETA BLANCA ECO
2. TASTETS DE BRÒQUIL I QUINOA AMB ENCIAM I OLIVES
3. LÀCTIC

1. CREMA DE CARBASSÓ AMB TORRONETS DE PA
2. FILET DE ROSADA AMB ENCIAM I PASTANAGA
3. FRUITA DEL TEMPS

3a SETMANA

17-21 DE MARÇ

1. CIGRONS ECO
2. LÀMINES VEGETALS AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS TRICOLOR
2. FILET DE LLUÇ AMB LÀMINES DE PATATA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. PATATES DE L'ÀVIA
2. TRUITA DE PERNIL CUIT AMB ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA DEL TEMPS

1. MACARRONS AL FORMATGE
2. BUNYOLS DE BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I BROTS DE PASTANAGA
3. LÀCTIC

1. VERDURA AL VAPOR
2. GALL DINDI AMB TOMÀQUET PROVENÇAL
3. FRUITA DEL TEMPS

4a SETMANA

24-28 DE MARÇ

1. CREMA DE VERDURES AMB TORRONETS DE PA
2. LLIBRETS AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ESPIRALS NAPOLITANA AMB FORMATGE
2. SALSITXES DE GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I PEBROT
3. FRUITA DEL TEMPS

1. VERDURA AL VAPOR
2. PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
3. FRUITA DEL TEMPS

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
2. FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I HORTALISSES
3. LÀCTIC

1. BROU AMB PASTA
2. MANDONGUILLES VEGGIE AMB HORTALISSES
3. FRUITA DEL TEMPS

5a SETMANA

31 DE MARÇ

1. CIGRONS ECO
2. HAMBURGUESA DE QUINOA I COLIFLOR AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. FRUITA DEL TEMPS

> Tots els fregits es realitzen amb fregidora d'aire, sense oli.

Tel. 93 870 24 33 · atencio@lestel.net · www.lestel.net