

INSTITUT TERESA PÀMIES - BARCELONA

MARÇ

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de verdures de primavera · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams, nap ratllat i blat de moro* · Fruita del temps	3 · Sopa de verdures amb arròs · Salsitxes vegetals amb patates al forn · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Estofat de llenties amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de cigrons amb verdures · Iogurt Natural	6
9 · Macarrons salsa de formatge i olives* · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams, nap ratllat i poma · Fruita del temps	10 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita) · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità al forn amb salsa agredolça · Fruita del temps	12 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Guisat de llenties · Iogurt Natural	13
16 · Cous cous amb verdures · Tofu guisat amb ceba i prunes* · Fruita del temps	17 · Tallarines amb salsa pesto · Truita jardinera · Amanida d'enciams, blat de moro* i col llombarda · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons saltats amb espínacs i panses · Iogurt Natural	19 · Llenties guisades amb verdures · Seità amb herbes provençals · Fruita del temps	20
23 · Sopa minestrone · Croquetes vegetals · Fruita del temps	24 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams, remolatxa i pastanaga · Fruita del temps	25 · Espirals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Mongetes saltades amb remolatxa i pipes de gira-sol · Fruita del temps	26 · Arròs guisat amb ceba i bròquil · Guisat de tofu amb patates i pastanaga · Iogurt Natural	27
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu. Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.