

# ESCOLA EL TURÓ - BIGUES I RIELLS DEL FAI

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE OU

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa</li> <li>· Salsitxes de porc amb patates al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>              | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix amb arròs</li> <li>· Pollastre a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                            | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Estofat de gall dindi amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                        | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa, tomàquet i formatge ratllat</li> <li>· Peix segons la temporada</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                   | <p>6</p> <p><b>FESTA LLIURE ELECCIÓ</b></p>                                                                                                                                                                          |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Gall dindi a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i escarola</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (carbassa, olives i bròquil)</li> <li>· Peix segons la temporada</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Costelles de porc al forn amb salsa agredolça</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb meravella</li> <li>· Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen</li> <li>· Amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Gall dindi guisat amb ceba i prunes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tallarines amb salsa pesto</li> <li>· Llom a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                        | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix segons la temporada</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                        | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb xoriço i verdures</li> <li>· Pernilets de pollastre amb herbes provençals</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                                                    | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa de vedella</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>              |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa minestrone</li> <li>· Pollastre a la llimona amb canyella</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                                         | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Tires de gall dindi saltades</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>            | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirals amb salsa de carbassa amb formatge ratllat</li> <li>· Peix segons la temporada</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Carn magra amb arrebossat especial</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                            | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera</li> <li>· Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                      |
| <p><b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b></p>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                    |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuinieres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s 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 guarnició a [www.ecomenja.com](http://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 i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.