

CEI

Menú General

març de 2026

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Pera, Poma, Plàtan, Taronja.

El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1) NUGGETS DE POLLASTRE (1)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA HOKI AL FORN A LA LLIMONA (4)	CREMA DE BRÒQUIL (bròquil, coliflor, patata, porro) INDIOT AMB SALSA AL PEBRE (7)	FUSILLI integral AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7) TRUITA A LA FRANCESA (3)
Festiu	TOMÀTIGA TREMPADA	LLETUGA I TOMÀTIGA	PATATES AL FORN	LLETUGA I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb espinacs i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes d'espinacs amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, patata, porro) I LLENTIA (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	MACARRONS integrals A LA BOSCAIOLA (xampinyons, tomàtiga, bacó) (1,3,6,7) LLUÇ AL FORN AMB SALSA D'ANET (4,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES (pebre vermell, pastanaga, coliflor, porro) LLOM ROSTIT	CREMA DE COLIFLOR I CARABASSA (coliflor, carabassa, patata, porro) LLAMPUGA AL FORN (4)
LLETUGA I PASTANAGA	BRÒQUIL I TOMÀTIGA CICEROL	LLETUGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA	TUMBET DE PEBRES VERMELLS I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà a la planxa amb arròs amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó amb patata i verdures al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
FIDEUS GRUIXATS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre verd) (1,3) LLONGANISSA DE PORC (12)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1) HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat) (2,4,14) RODÓ D'INDIOT AL FORN	CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, patata, porro) BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA (all, julivert, brou, maizena) (2,4,14)	CIURONS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, aromàtiques) I CUSCÚS (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
TOMÀTIGA TREMPADA	PATATA PANADERA	LLETUGA I PASTANAGA	BRÒQUIL, COLIFLOR I PATATA	LLETUGA I TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuscús saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i sípia trossejada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i raòles de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
23	24	25	26	27
FIDEUS PAGESOS (carxofa, pastanaga, mongeta tendre) (1,3) TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	ARRÒS integral ESTIL XINÉS (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols, truita) (3) POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) MAGRE DE PORC AMB TOMÀTIGA	ENSALADA DE PATATA (tomàtiga, olives verdes, tonyina) (4) TRUITA A LA FRANCESA (3)	CREMA DE CARABASSA I ESPINACS (carabassa, espinacs, patata, porro) PALOMETA A LA PLANXA(4)
LLETUGA I PASTANAGA	LLETUGA I TOMÀTIGA	PATATES ROSTIDES	MINISTRA DE VERDURES (coliflor, pastanaga, mongeta tendre)	TOMÀTIGA TREMPADA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Llenties amb samfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de bledes i carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado panat / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb tonyina / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i tacos mexicans / Fruita
30	31			
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col, carabassa) (1) INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	ARRÒS integral AMB SALSETA (ceba, tomàtiga, carn de vedella) LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)			
LLETUGA I PASTANAGA	LLETUGA I TOMÀTIGA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i mollets a la planxa amb ensalada / Fruita			

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos