



Menú Basal

LESTONNAC L'ENSENYANÇA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Filet de pollastre arrebossat Enciam i formatge fresc Pa blanc i fruita fresca Kcal: 737,048 prot (g): 26,473 lip (g): 25,687 hc (g): 96,923	03 Sopa casolana d'au amb pistons Hamburguesa de vedella al forn/planxa Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 673,369 prot (g): 25,563 lip (g): 29,427 hc (g): 78,851	04 Mongetes seques estofades amb verdures Aletes de pollastre rostides Verdures saltades Pa blanc i fruita fresca Kcal: 765,423 prot (g): 42,954 lip (g): 27,683 hc (g): 76,165	05 Macarrons bolonyesa Lluç al forn amb patata i ceba - Pa blanc i iogurt natural Kcal: 623,678 prot (g): 34,762 lip (g): 16,462 hc (g): 81,481	06 Minestra de verdures al vapor Truita de patata i ceba Amanida de tomàquet Pa integral i fruita fresca Kcal: 536,898 prot (g): 18,2 lip (g): 19,518 hc (g): 66,362
09 Arròs amb salsa de tomàquet Llonganissa de pagès al forn/planxa Anelles de ceba Pa blanc i fruita fresca Kcal: 768,616 prot (g): 22,399 lip (g): 36,627 hc (g): 89,645	10 Llenties estofades amb xoriço Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Samfaina Pa integral i fruita fresca Kcal: 845,262 prot (g): 47,157 lip (g): 37,483 hc (g): 72,537	11 Tallarines amb verdures en salsa de tomàquet (carbassó i albergínia) Lluç al forn/planxa Enciam i moresc Pa blanc i fruita fresca Kcal: 552,414 prot (g): 26,86 lip (g): 11,981 hc (g): 80,469	12 Crema de verdures amb crostons Canelons de carn amb beixamel gratinats - Pa blanc i fruita fresca Kcal: 617,768 prot (g): 19,765 lip (g): 20,967 hc (g): 83,526	13 Bajoques amb pastanaga al vapor Truita de patata i carxofes Albergínia arrebossada Pa blanc i iogurt natural Kcal: 750,9 prot (g): 27,85 lip (g): 38,185 hc (g): 68,565
16 Llenties estofades amb verduretes Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc i fruita fresca Kcal: 742,399 prot (g): 28,363 lip (g): 27,588 hc (g): 88,709	17 Rissoto de carbassa Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i moresc Pa integral i fruita fresca Kcal: 702,454 prot (g): 35,529 lip (g): 24,912 hc (g): 80,268	18 Fideus rossos amb all i oli Lluç al forn/planxa Saltat mediterrani Pa blanc i fruita fresca Kcal: 619,687 prot (g): 31,087 lip (g): 16,505 hc (g): 82,477	MENÚ ESPECIAL SANT JOSEP	
23 Bròquil al vapor amb patates Estofat de vedella amb xampinyons - Pa blanc i fruita fresca Kcal: 660,205 prot (g): 43,364 lip (g): 31,426 hc (g): 48,594	24 Espaguetis bolonyesa Lluç al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 594,534 prot (g): 29,012 lip (g): 17,565 hc (g): 75,141	25 Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Carbassó al forn Pa blanc i fruita fresca Kcal: 681,038 prot (g): 39,225 lip (g): 22,958 hc (g): 73,069	26 Sopa casolana d'au amb pistons Truita de patata i espinacs Amanida de tomàquet Pa blanc i fruita fresca Kcal: 560,485 prot (g): 21,087 lip (g): 17,577 hc (g): 77,946	27 Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Amanida de pastanaga i moresc Pa blanc i natilles de xocolata Kcal: 815,218 prot (g): 16,437 lip (g): 27,66 hc (g): 122,991
30	31	01	02	03



SETMANA SANTA



La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

















Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita	 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.