



## Menú Recomacions de sopars

LESTONNAC L'ENSENYANÇA

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Crema de moniato, carbassa i porro Gall al forn Patata al forn Pa integral i iogurt natural	Bròquil amb beixamel gratinat Truita de patata Enciam, remolatxa i blat de moro Pa integral i iogurt natural	Bledes saltejades amb patates Llom a la planxa Enciam, poma i nous Pa integral i iogurt natural	Lassanya d'albergínia, carbassó, tomàquet i formatge Quinoa amb verdures - Pa integral i fruita fresca	Sopa de verdures amb lletres Fajitas de verdura i soja texturitzada - Pa integral i iogurt natural
09	10	11	12	13
Bajoques saltejades amb patates i pernil salat Sípia a la planxa amb all i julivert Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Amanida de tomàquet, mozzarella i olives negres Remenat d'ou amb xampinyons - Pa integral i iogurt natural	Espàrrecs verds a la planxa Gall dindi a la planxa Patata al forn Pa integral i iogurt natural	Arròs amb verdures Rosada al forn Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Cous cous amb pastanaga, carbassó i porro Croquetes de cigrons casolanes Tomàquet amanit Pa integral i fruita fresca
16	17	18	19	20
Bròquil amb patata al vapor Remenat d'ou Canonges, remolatxa i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Minestra saltejada Castanyola arrebossada Enciam i brots de soja Pa integral i iogurt natural	Amanida de tomàquet i formatge fresc Pizza casolana de verdures i pollastre - Pa integral i iogurt natural	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, cogombre i pa torrat Truita francesa - iogurt natural	Sopa d'au amb fideus Gall dindi a la planxa Espàrrecs verds a la planxa Pa integral i fruita fresca
23	24	25	26	27
Arròs amb carbassó i pastanaga Ous farcits amb tonyina i maionesa Tomàquet amanit Pa integral i iogurt natural	Col llombarda saltada amb patata Llom a la planxa Enciams variats Pa integral i iogurt natural	Bajoques amb pastanaga Salmó al forn Arròs saltejat amb all Pa integral i iogurt natural	Carbassó gratinat Gall dindi a la planxa Patates fregides Pa integral i iogurt natural	Crema de porro i formatge Remenat d'ou Canonges i tomàquet Pa integral i fruita fresca
30	31	01	02	03
	<h1>SETMANA SANTA</h1>			

# 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.



## 02 Convivència

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



## 03 Sostenibilitat

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



## 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/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

### 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