



MENÚ:

BASAL

ESCOLA ALFRED MATA

MARÇ 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

*DIA DE LLIBRE  
DISPOSICIÓ*

Llenties amb verdures

04

Remenat d'ou

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Crema de carbassa

05

Saltat de cigrons amb cous cous

-

Pa integral i logurt natural

Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)

06

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Mongetes tendres amb patates al vapor

07

Espirals integrals amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

-

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Bròquil amb beixamel gratinat

10

Vedella a la jardinera

Patata panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Arròs amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet

11

Llenties amb albergínia

-

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Crema de pèsols, porro i pera

12

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Espaguetis al pesto

13

Verat amb salsa napolitana

Enciam i blat de moro

Pa integral i logurt natural

Cigrons amb verdures (porro, tomàquet, pastanaga i carbassó)

14

Pit de gall dindi al forn

Amanida de tomàquet i olives

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Crema de carbassó

17

Llenties amb quinoa

-

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Coliflor al vapor amb patates

18

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Blat forment amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó i pebrot)

19

Filet de lluç a la planxa

Enciam i remolatxa

Pa integral i logurt natural

Sopa d'au amb fideus integrals

20

Cigrons amb espinacs

-

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Mongetes seques amb patates

21

*Somiar Truites (Truita de patata amb amanida)*



Pa integral i Fruita fresca de temporada

Crema de pèsols i pastanaga

24

Estofat de gall dindi

Patates panaderes al forn

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Macarrons amb tomàquet

25

Filet de salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Arròs integral saltat amb xampinyons

26

Mongetes seques amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pebrot i mongeta tendra)

-

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Trinxat de col amb patates saltada

27

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Sopa de verdures amb cigrons

28

Truita de patata i ceba

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

Bledes amb patates saltades i pebre roig

31

Espirals integrals amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

-

Pa integral i Fruita fresca de temporada



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125

# CreA la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS  
NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA  
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA  
DIETA SANA



CAMINA O VES AMB  
BICICLETA SEMPRE QUE  
TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS,  
PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I  
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I  
VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT  
TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura  pasta/farros

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

