



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi  
El lacti serà iogurt

MARÇ 2021  
MENÚ BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat<sup>1,4,14,2,7,3,6</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa<sup>1</sup> i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

4

Espaguetis amb pesto de bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de vedella al forn<sup>6</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Salmó al forn amb anet<sup>4</sup>  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

8

**Macarrons integrals** a la  
carbonara<sup>1,3,7</sup>  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Lluç al forn amb all i julivert<sup>4</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa<sup>1</sup> i fruita

10

Crema de verdures  
Llom al forn amb  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Contraçuixa pollastre  
a les fines herbes  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de vedella  
Xampinyons  
Pa<sup>1</sup> i fruita

15

Bròquil amb patata  
Pernilets de pollastre a l'ast  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Gall d'indi a l'allet  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

17

Brou de peix amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa<sup>1</sup> i fruita

18

**Espaguetis integrals** amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Bacallà al forn amb oli de  
ciboulette<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de porc al forn<sup>12</sup>  
amb seques  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Pollastre estofat  
amb pèsols i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons a la napolitana<sup>1,3</sup>  
Croquetes de pernil<sup>1,7</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i pa de pèsic<sup>1,3,7,5,11</sup>

29

30

31

SETMANA SANTA

**Dia de la Proeïna vegetal**

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi  
El lacti serà iogurt

MARÇ 2021  
SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat s/gluten<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa i lacti<sup>7</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa i **fruita ecològica**

4

Espaguetis s/gluten amb pesto de  
bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de vedella al forn<sup>6</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Salmó al forn amb anet<sup>4</sup>  
Patata caliu  
Pa i fruita

8

Macarrons integrals s/gluten  
amb salsa tomàquet  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa i lacti<sup>7</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Lluç al forn amb all i julivert<sup>4</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa i fruita

10

Crema de verdures  
Llom al forn amb  
Patata caliu  
Pa i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Contraçuixa pollastre  
a les fines herbes  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa i **fruita ecològica**

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de vedella  
Xampinyons  
Pa i fruita

15

Bròquil amb patata  
Pernilets de pollastre a l'ast  
Enciam i blat de moro  
Pa i lacti<sup>7</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Gall d'indi a l'allet  
Enciam i pastanaga  
Pa i fruita

17

Brou de peix amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa i fruita

18

Espaguetis s/gluten amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Bacallà al forn amb oli de  
ciboulette<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de porc al forn<sup>12</sup>  
amb seques  
Pa i **fruita ecològica**

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa i lacti<sup>7</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Pollastre estofat  
amb pèsols i pastanaga  
Pa i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa i **fruita ecològica**

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà s/gluten de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons s/gluten a la  
napolitana<sup>1,3</sup>  
Llom arrebossat s/gluten<sup>3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa i palmeres

29

30

31

SETMANA SANTA

**Dia de la Proeïna vegetal**

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
**poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi**  
El lacti serà **iogurt**

MARÇ 2021  
**MENÚ MUSULMÀ**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat<sup>1,4,14,2,7,3,6</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa<sup>1</sup> i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

4

Espaguetis amb pesto de bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de vedella al forn<sup>6</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Salmó al forn amb anet<sup>4</sup>  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

8

**Macarrons integrals** amb tomàquet<sup>1,3</sup>  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Lluç al forn amb all i julivert<sup>4</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa<sup>1</sup> i fruita

10

Crema de verdures  
Gall d'indi al forn amb  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Contraçuixa pollastre  
a les fines herbes  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de vedella  
Xampinyons  
Pa<sup>1</sup> i fruita

15

Bròquil amb patata  
Pernilets de pollastre a l'ast  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Gall d'indi a l'allet  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

17

Brou de peix amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa<sup>1</sup> i fruita

18

**Espaguetis integrals** amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Bacallà al forn amb oli de  
ciboulette<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de pollastre al forn<sup>12</sup>  
amb seques  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Pollastre estofat  
amb pèsols i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons a la napolitana<sup>1,3</sup>  
Croquetes de pollastre<sup>1,7</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i pa de pèsic<sup>1,3,7,5,11</sup>

29

30

31

SETMANA SANTA

**Dia de la Proeïna vegetal**

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

**AL·LÈRGENS:** GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
**poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi**  
El lacti serà **iogurt**

**MARÇ 2021**  
**NO CARN**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat<sup>1,4,14,2,7,3,6</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa<sup>1</sup> i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

4

Espaguetis amb pesto de bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de quinoa al forn<sup>1</sup> amb  
ceba caramel·litzada  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Salmó al forn amb anet<sup>4</sup>  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

8

**Macarrons integrals** amb tomàquet<sup>1,3</sup>  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Lluç al forn amb all i julivert<sup>4</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa<sup>1</sup> i fruita

10

Crema de verdures  
Hamburguesa de quinoa al forn<sup>1</sup>  
amb ceba caramel·litzada  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Salsitxes de tofu<sup>6,13,1,9</sup>  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de seità<sup>1</sup>  
Xampinyons  
Pa<sup>1</sup> i fruita

15

Bròquil amb patata  
Hamburguesa de quinoa amb  
salsa tomàquet<sup>1</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

17

Brou de peix amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa<sup>1</sup> i fruita

18

**Espaguetis integrals** amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Bacallà al forn amb oli de  
ciboulette<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de tofu<sup>6,13,1,9</sup>  
amb seques  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Seità estofat<sup>1</sup>  
amb pèsols i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons a la napolitana<sup>1,3</sup>  
Croquetes de bacallà<sup>1,7,4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i pa de pèsic<sup>1,3,7,5,11</sup>

29

30

31

SETMANA SANTA

**Dia de la Proeïna vegetal**

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

**AL·LÈRGENS:** GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi  
El lacti serà iogurt

MARÇ 2021  
NO CRUSTACIS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Llom arrebossat<sup>3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa<sup>1</sup> i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

4

Espaguetis amb pesto de bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de vedella al forn<sup>6</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Gall d'indi a la planxa  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

8

**Macarrons integrals** a la  
carbonara<sup>1,3,7</sup>  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Pollastre a la planxa  
Tomàquet i olives  
Pa<sup>1</sup> i fruita

10

Crema de verdures  
Llom al forn amb  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Contraçuixa pollastre  
a les fines herbes  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de vedella  
Xampinyons  
Pa<sup>1</sup> i fruita

15

Bròquil amb patata  
Pernilets de pollastre a l'ast  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Gall d'indi a l'allet  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

17

Brou vegetal amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa<sup>1</sup> i fruita

18

**Espaguetis integrals** amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Llom amb oli de ciboulette  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de porc al forn<sup>12</sup>  
amb seques  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Pollastre estofat  
amb pèsols i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons a la napolitana<sup>1,3</sup>  
Llom arrebossat<sup>3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i pa de pèsic<sup>1,3,7,5,11</sup>

29

30

31

SETMANA SANTA

**Dia de la Proeïna vegetal**

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi  
El lacti serà iogurt

MARÇ 2021  
SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat s/lacti<sup>4,3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i postre de soja<sup>6</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa<sup>1</sup> i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

4

Espaguetis amb pesto de bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de vedella al forn<sup>6</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Salmó al forn amb anet<sup>4</sup>  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

8

**Macarrons integrals** amb  
tomàquet<sup>1,3</sup>  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i postre de soja<sup>6</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Lluç al forn amb all i julivert<sup>4</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa<sup>1</sup> i fruita

10

Crema de verdures  
Llom al forn amb  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Contraçuixa pollastre  
a les fines herbes  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de vedella  
Xampinyons  
Pa<sup>1</sup> i fruita

15

Bròquil amb patata  
Pernilets de pollastre a l'ast  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i postre de soja<sup>6</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Gall d'indi a l'allet  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

17

Brou de peix amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa<sup>1</sup> i fruita

18

**Espaguetis integrals** amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Bacallà al forn amb oli de  
ciboulette<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de porc al forn<sup>12</sup>  
amb seques  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i postre de soja<sup>6</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Pollastre estofat  
amb pèsols i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons a la napolitana<sup>1,3</sup>  
Pollo arrebossat arrebossat s/lacti<sup>3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i palmeretes

29

30

31

○

○

SETMANA SANTA

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi  
El lacti serà iogurt

MARÇ 2021  
NO FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Lluç arrebossat casolà<sup>7</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa<sup>1</sup> i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

4

Espaguetis amb pesto de bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de vedella al forn<sup>6</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Salmó al forn amb anet<sup>4</sup>  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

8

**Macarrons integrals** a la  
carbonara<sup>1,3,7</sup>  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Lluç al forn amb all i julivert<sup>4</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa<sup>1</sup> i fruita

10

Crema de verdures  
Llom al forn amb  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Contraçuixa pollastre  
a les fines herbes  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de vedella  
Xampinyons  
Pa<sup>1</sup> i fruita

15

Bròquil amb patata  
Pernilets de pollastre a l'ast  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Gall d'indi a l'allet  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

17

Brou de peix amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa<sup>1</sup> i fruita

18

**Espaguetis integrals** amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Bacallà al forn amb oli de  
ciboulette<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de porc al forn<sup>12</sup>  
amb seques  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Lluç al forn<sup>4</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Pollastre estofat  
amb pèsols i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa<sup>1</sup> i **fruita ecològica**

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons a la napolitana<sup>1,3</sup>  
Croquetes de pernil<sup>1,7</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i palmeres

29

30

31

○

○

SETMANA SANTA

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi  
El lacti serà iogurt

MARÇ 2021  
OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Tofu arrebossat<sup>6,3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Bledes amb patata  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa<sup>1</sup> i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

4

Espaguetis amb pesto de bròquil<sup>1,3</sup>  
Hamburguesa de quinoa al forn amb  
ceba caramelitzada<sup>1</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Seità al forn amb salsa tomàquet<sup>1</sup>  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

8

**Macarrons integrals** amb  
tomàquet<sup>1,3,7</sup>  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i cogombre  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Tofu al forn amb all i julivert<sup>6</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa<sup>1</sup> i fruita

10

Crema de verdures  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Patata caliu  
Pa<sup>1</sup> i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Salsitxes de tofu<sup>6,13,1,9</sup>  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

12

Arròs tres delícies<sup>3</sup>  
(pèsols, pastanaga, truita)  
Fricandó de seità<sup>1</sup>  
Xampinyons  
Pa<sup>1</sup> i fruita

15

Bròquil amb patata  
Hamburguesa de quinoa amb  
salsa tomàquet<sup>1</sup>  
Enciam i blat de moro  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Mongeta tendra i patata  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

17

Brou vegetal amb arròs<sup>3,4</sup>  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa<sup>1</sup> i fruita

18

**Espaguetis integrals** amb salsa  
de tomàquet<sup>1,3</sup>  
Seità al forn amb oli de  
ciboulette<sup>1</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Salsitxes de tofu<sup>6,13,1,9</sup>  
amb seques  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

22

Arròs amb sofregit de verduretes  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Trita francesa<sup>3</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Seità estofat<sup>1</sup>  
amb pèsols i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Trita de patates<sup>3</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà de verdures<sup>1,3</sup>  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa<sup>1</sup> i fruita

26

Macarrons a la napolitana<sup>1,3</sup>  
Croquetes de bolets<sup>1,7</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa<sup>1</sup> i pa de pèsic<sup>1,3,7,5,11</sup>

29

30

31

SETMANA SANTA

**Dia de la Proeïna vegetal**

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)





# ESCOLA SANT FELIP NERI

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:  
**poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi**  
El lacti serà **iogurt**

**MARÇ 2021**

**NO GLUTEN**  
**NO CARN NO PEIX NO OUS**  
**NO LACTIS**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Mongeta tendra i patata  
Tofu arrebossat s/gluten ni ou<sup>6</sup>  
Enciam i pastanaga  
Pa i postre de soja<sup>6</sup>

2

Cigrons estofats amb verdures  
Bledes amb patata  
Enciam i brots de soja<sup>6</sup>  
Pa i fruita

3

Arròs amb tomàquet  
Pèsols amb patata  
Enciam i blat de moro  
Pa i **fruita ecològica**

4

Espaguetis s/gluten amb pesto de  
bròquil  
Mongeta tendra amb patata  
Enciam i cogombre  
Pa i fruita

5

**Crema de carbassa ecològica**  
Llenties estofades amb verdures  
Patata caliu  
Pa i fruita

8

Macarrons s/gluten ni ou amb  
tomàquet  
Bròquil amb patata  
Enciam i cogombre  
Pa i postre de soja<sup>6</sup>

9

Patates amb verdures  
(pastanaga, carbassó, ceba, pebrot vermell)  
Tofu al forn amb all i julivert<sup>6</sup>  
Tomàquet i olives  
Pa i fruita

10

Crema de verdures  
Cigrons saltejats amb tomàquet  
Patata caliu  
Pa i fruita

11

Mongeta seca estofada amb verdures  
Bledes amb patata  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa i **fruita ecològica**

12

Arròs tres delícies  
(pèsols, pastanaga, blat de moro)  
Mongeta tendra i patata  
Pa i fruita

15

Bròquil amb patata  
Pèsols saltejats amb ceba  
Enciam i blat de moro  
Pa i postre de soja<sup>6</sup>

16

Cigrons estofats amb verdures  
Mongeta tendra i patata  
Enciam i pastanaga  
Pa i fruita

17

Brou vegetal amb arròs<sup>3,4</sup>  
Tofu amb verdures<sup>6</sup>  
Enciam i tomàquet  
Pa i fruita

18

Espaguetis s/gluten ni ou amb  
salsa de tomàquet  
Bledes amb patata  
Enciam i pastanaga  
Pa i fruita

19

Verdura tricolor  
(mongeta tendra, pastanaga i patata)  
Mongetes seques saltejades  
amb all i julivert  
Pa i **fruita ecològica**

22

Arròs amb sofregit de verdures  
i tomàquet (ceba, porro, pastanaga)  
Cigrons amb tomàquet  
Enciam i pastanaga  
Pa i postre de soja<sup>6</sup>

23

Mongeta tendra i patata  
Pèsols estofats  
amb pastanaga i ceba  
Pa i fruita

24

**Crema de carbassó ecològic**  
Tofu amb salsa tomàquet<sup>6</sup>  
Enciam i espàrrecs  
Pa i **fruita ecològica**

25

Llenties estofades amb verdures  
Fideuà s/gluten s/ou de verdures  
(pebrot verd i vermell, ceba i tomàquet)  
Pa i fruita

26

Macarrons s/ou s/gluten a la  
napolitana  
Bledes amb patata  
Enciam i pastanaga  
Pa i palmeres

29

30

31

SETMANA SANTA

**Dia de la Proeïna vegetal**

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat; Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

**AL·LÈRGENS:** GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)



# ESCOLA SANT FELIP NERI

La fruita que es servirà de postre serà:  
poma, pera, taronja, maduixes, plàtan, kiwi  
El lacti serà iogurt natural

MARÇ 2021  
SUGGERIMENTS DE SOPAR

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Crema de carbassó  
Truita de patates  
Pa i fruita

2

Verdura amb patates  
Peix a la planxa  
Pa i fruita

3

Sopa juliana  
Conill al forn  
Pa i fruita

4

Crema de verdures  
Peix al forn  
Pa i fruita

5

Amanida variada amb fruits secs  
Pizza de pernil  
Pa i fruita

8

Verdura amb patata  
Llom a la planxa  
Pa i fruita

9

Crema de pèsols  
Carn d'au a la planxa  
Pa i fruita

10

Arròs integral amb tomàquet  
Peix al forn  
Pa i fruita

11

Crema de pastanaga  
Calamarcets a la planxa  
Pa i fruita

12

Menestra de verdures  
Panini de tonyina  
Pa i fruita

15

Pasta integral amb tomàquet  
Peix arrebossat casolà  
Pa i fruita

16

Amanida variada  
Quinoa amb verdures  
Pa i fruita

17

Verdura amb patata  
Peix a la planxa  
Pa i fruita

18

Crema de porros  
Gall d'indi planxa  
Pa i fruita

19

Brou d'au amb pasta  
Remenat d'ou amb alls tendres  
Pa i fruita

22

Verdura amb patates  
Truita al gust  
Pa i fruita

23

Pasta integral amb verdures  
Peix a la planxa  
Pa i fruita

24

Pèsols amb patata  
Peix al forn  
Pa i fruita

25

Crema de carbassó  
Daus de tofu amb tomàquet  
Pa i fruita

26

Verdura amb patata  
Peix a la planxa  
Pa i fruita

29

30

31

SETMANA SANTA

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic; en les cremes tenen l'opció d'afegir crostons; en les pastes s'ofereix formatge ratllat;  
Dos cops a la setmana es serveix pa integral; la sal utilitzada és sal yodada

AL·LÈRGENS: GLUTEN(1); CRUSTACI(2); OU(3); PEIX(4); CACAUETS(5); SOJA(6); LLET(7); FRUITS AMB CLOSCA(8); API(9); MOSTASA(10); SÈSAM(11); SULFITS(12); TRAMUSSOS(13); MOLUSCS(14)