



DILLUNS

2

Macarrons
amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Varetes de lluç
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb ceba,
pastanaga, pebrot i quinoa

Truita de carbassó
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Espaguetis amb tonyina
i sofregit de tomàquet

Fruita del temps

30

FESTIU

DIMARTS

3

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa
amb all i julivert

Fruita del temps

10

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

17

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Salmó amb salsa *teriyaki*
i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

31

FESTIU

DIMECRES

4

Arròs tres delícies amb gambetes,
blat de moro i pèsols

Cap de llom rostit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

11

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

18

Crema de carbassó
amb crostons i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Pèsols amb patata i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

5

Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

12

Arròs amb sofregit de tomàquet

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

26

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga amb oli d'oliva

Pizza de formatge casolana
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

6

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

13

Sopa vegetal amb pistons

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Arròs saltat amb xampinyons

Lluç al forn
amb salsa d'amanides

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

DILLUNS

2

Macarrons
amb sofregit de tomàquet

Trita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Varetes de lluç
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb ceba,
pastanaga, pebrot i quinoa

Trita de carbassó
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Espaguetis amb tonyina
i sofregit de tomàquet

Fruita del temps

30

FESTIU

DIMARTS

3

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa
amb all i julivert

Fruita del temps

10

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

17

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Salmó amb salsa *teriyaki*
i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

31

FESTIU

DIMECRES

4

Arròs tres delícies amb gambetes,
blat de moro i pèsols

Cap de llom rostit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

11

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

18

Crema de carbassó
amb crostons i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

5

Mongetes seques saltades
amb pernil serrà
o pèsols amb patata i ceba

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

12

Arròs amb sofregit de tomàquet
o arròs negre

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patates
i oli d'oliva *o cigrons amb curri*

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

26

Verdura tricolor ***o amanida
variada amb fruita seca***

Pizza de formatge casolana
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

6

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

13

Sopa vegetal amb pistons

Trita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Arròs saltat amb xampinyons

Lluç al forn
amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb porro, pastanaga i pebrot

Trita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



DILLUNS

2

Macarrons
amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Croquetes d'espínacs
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb ceba,
pastanaga, pebrot i quinoa

Truita de carbassó
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Espaguetis amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Fruita del temps

30

FESTIU

DIMARTS

3

Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanaga

Hamburguesa vegetal
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

10

Tomàquet al forn
amb formatge

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

logurt de La Fageda

17

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Delícies de soja
i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

31

FESTIU

DIMECRES

4

Arròs tres delícies amb pastanaga,
blat de moro i pèsols

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

11

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18

Crema de carbassó
amb crostons i oli d'oliva

Delícies de soja
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Truita a la francesa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

5

Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Tires de mozzarella
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

12

Arròs amb sofregit de tomàquet

Delícies de soja
amb enciam i pipes

Fruita del temps

19

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Pasta amb herbes provençals
i formatge ratllat

Fruita del temps

26

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga amb oli d'oliva

Pizza de formatge casolana
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

6

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Delícies de soja
amb tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

13

Sopa vegetal amb pistons

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Arròs saltat amb xampinyons

Tires de mozzarella
amb enciam i pipes

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

DILLUNS

2 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

3 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa
amb all i julivert

Fruita del temps

DIMECRES

4 Arròs tres delícies amb gambetes,
blat de moro i pèsols

Cap de llom rostit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

5 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

DIVENDRES

6 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

9 Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Lluç arrebossat*
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

10 **Cigrons amb patata**

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

11 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa*

Fruita del temps

12 Arròs amb sofregit de tomàquet

Rostit de gall dindi amb salsa*

Fruita del temps

13 Sopa vegetal amb **pasta***

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

16 **Mongetes seques saltades
amb all i julivert**

Truita de carbassó
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

17 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de vedella a la planxa*
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18 Crema de carbassó
amb oli d'oliva (**sense crostons**)

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Fideuà* a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

20 Arròs saltat amb xampinyons

Lluç al forn
amb salsa d'ametlles*

Fruita del temps

23 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Pasta* amb tonyina
i sofregit de tomàquet

Fruita del temps

24 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Salmó al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

25 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26 Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga amb oli d'oliva

Pizza de formatge casolana*
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

27 Cigrons estofats
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

30
FESTIU

31
FESTIU

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense gluten

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

2

Macarrons
amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

3

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa
amb all i julivert

Fruita del temps

4

Arròs tres delícies amb gambetes,
blat de moro i pèsols

Cap de llom rostit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

5

Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

6

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

9

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Varetes de lluç
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

10

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda sense lactosa

11

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

12

Arròs amb sofregit de tomàquet

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

13

Sopa vegetal amb pistons

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb ceba,
pastanaga, pebrot i quinoa

Truita de carbassó
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda sense lactosa

17

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18

Crema de carbassó
amb crostons i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

20

Arròs saltat amb xampinyons

Lluç al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Espaguetis amb tonyina
i sofregit de tomàquet

Fruita del temps

24

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Salmó amb salsa *teriyaki*
i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga amb oli d'oliva

*Pizza de formatge casolana sense
lactosa* amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda sense lactosa

30

FESTIU

31

FESTIU

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

* Producte sense lactosa



DILLUNS

2 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Lluç a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIMARTS

3 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa
amb all i julivert

Fruita del temps

DIMECRES

4 Arròs tres delícies amb gambetes,
blat de moro i pèsols

Cap de llom rostit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

5 Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

DIVENDRES

6 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, pebrot i ceba

Fruita del temps

9 Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Lluç a la planxa
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

10 Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

11 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

12 Arròs amb sofregit de tomàquet

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

13 Sopa vegetal amb **pasta***

Pit de pollastre a la planxa
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

16 Llenties estofades amb ceba,
pastanaga, pebrot i quinoa

Bacallà a la planxa
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

17 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de vedella a la
planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

18 Crema de carbassó
amb crostons i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

19 Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

Fideuà* a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

20 Arròs saltat amb xampinyons

Lluç al forn
amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

23 Crema de verdures
amb oli d'oliva

Pasta* amb tonyina
i sofregit de tomàquet

Fruita del temps

24 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Salmó amb salsa *teriyaki*
i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

25 Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26 Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga amb oli d'oliva

Pizza de formatge casolana*
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

27 Cigrons estofats
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

30
FESTIU

31
FESTIU

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*

* Producte sense ou



DILLUNS

2

Macarrons
amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Croquetes de pernil
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb ceba,
pastanaga, pebrot i quinoa

Truita de carbassó
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

**Espaguetis amb carn picada
i sofregit de tomàquet**

Fruita del temps

30

FESTIU

DIMARTS

3

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa
amb all i julivert

Fruita del temps

10

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

logurt de La Fageda

17

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

24

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Truita a la francesa
i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

31

FESTIU

DIMECRES

4

**Arròs tres delícies amb
pastanaga, blat de moro i pèsols**

Cap de llom rostit
amb enciam i pipes

Fruita del temps

11

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

18

Crema de carbassó
amb crostons i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

25

Pèsols amb patates i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

5

Mongetes seques saltades
amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

12

Arròs amb sofregit de tomàquet

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19

Mongeta tendra
amb patates i oli d'oliva

**Pasta amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat**

Fruita del temps

26

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga amb oli d'oliva

Pizza de formatge casolana
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

DIVENDRES

6

Crema de verdures
amb oli d'oliva

**Truita a la francesa
amb enciam i cogombre**

Fruita del temps

13

Sopa vegetal amb pistons

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

20

Arròs saltat amb xampinyons

**Llom de porc
amb salsa d'ametlles**

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.*



MARÇ 2026
SUGGERIMENTS PER AL SOPAR



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Minestra de verdures Orada al forn logurt	3 Sopa de ceba Seitons amb amanida Fruita del temps	4 Escalivada de verdures Albergínia farcida de tonyina Fruita del temps	5 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal amb amanida logurt	6 Cuscús amb verdures Ous remenats amb xampinyons i amanida Fruita del temps
9 Crema de carbassó Crep de pebrot i formatge Fruita del temps	10 Amanida variada Salmó al forn amb ceba confitada Fruita del temps	11 Hummus amb pastanaga Calamars a la planxa amb amanida logurt	12 Espinacs a la catalana Bacallà amb ceba i poma Fruita del temps	13 Mongeta tendra saltada amb pernil serrà Paninis de verdures amb amanida Fruita del temps
16 Sopa de pasta Bunyols de bacallà amb amanida logurt	17 Guacamole amb dips de blat de moro Fajita de gall dindi amb verdures Fruita del temps	18 Coliflor gratinada Ou escalfat amb patates i pernil serrà Fruita del temps	19 Pollastre al forn amb pèsols i puré de patata Fruita del temps	20 Amanida variada Quiche de verdures Fruita del temps
23 Saltat de bolets Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	24 Minestra de verdures Llaminera de porc a la planxa amb tomàquet logurt	25 Espinacs amb crema Quesadilla de pebrot i formatge Fruita del temps	26 Tomàquet amb mozzarella Orada al forn Fruita del temps	27 Sopa de verdures Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps
30 FESTIU	31 FESTIU			

Informació nutricional: DONEM PROTAGONISME ALS LLEGUMS

El mes de març és un bon moment per reforçar la presència dels llegums en l'alimentació habitual. Cigrons, llenties, mongetes o pèsols formen part de la nostra cuina de sempre i continuen sent una opció molt completa des del punt de vista nutricional. De fet, es recomana incloure els llegums entre tres i quatre vegades a la setmana. Pel seu contingut en proteïnes i hidrats de carboni d'absorció lenta poden servir de plat únics si s'acompanyen d'una amanida o d'una crema d'hortalisses. A més a més, aporten fibra, que afavoreix el funcionament intestinal, i minerals, com el ferro i el magnesi. La seva versatilitat permet preparar-los en estofats, guisats, amanides o cremes, a més de combinar-los amb cereals, com ara l'arròs, per obtenir plats equilibrats per al dia a dia.

Si no hi ha costum de consumir-ne sovint convé introduir-los progressivament. Una bona cocció, el remull previ (en el cas dels llegums secs) o preparar-los en forma de crema poden ajudar a millorar-ne la digestibilitat i a minimitzar possibles molèsties com els gasos. D'altra banda, incloure'ls regularment als menús familiars ajuda a recuperar plats tradicionals i a mantenir una alimentació variada i equilibrada.



Menú supervisat per Alexandra Jaramillo (col·legiada CAT-002906), graduada en Nutrició Humana i Dietètica

Per a qualsevol suggeriment podeu enviar un correu a Girona.serveis@maristes.com