

EBM EL BLAUET

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

EXCELENT RC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
Crema de pastanaga ECO amb rostes de pa (1)	Arròs integral ECO saltejat amb all amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta integral ECO amb brou de peix i peix esmicolat (1.2.4.6.9.10.13)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	
Mongetes vermelles ECO saltejades amb verdures (mongeta tendra, pebrot vermell i patata)	Bacallà al forn amb llit de ceba i pebrot verd i amanida de pastanaga ratllada ECO (4)	Gall dindi a la planxa amb amanida d'assortit d'enciams ECO (enciam i canonges)	Remenat d'ou amb xampinyons i amanida de col lombarda i tomàquet a daus ECO (3)	
Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	
9	10	11	12	13
Quinoa integral ECO saltejada amb verdures (porro, col i xampinyons)	Pèsols estofats amb verdures (pebrot verd, vermell i tomàquet) ECO	Macarrons ECO integrals gratinats amb salsa de tomàquet i formatge (1.7)	Crema de patata i remolatxa ECO amb rostes de pa (1)	Verdura tricolor ECO (Bròquil, carbassó i pastanaga) al vapor
Pit de pollastre arrebossat (forn) amb amanida de pastanaga ratllada ECO (1.3.6.11)	Truita de patates amb amanida d'enciam ECO (3)	Filet de salmó a la planxa amb amanida de pebrot verd i cogombre (4)	Estofat de porc amb verdures (albergínia, carbassó i tomàquet)	Llenties estofades amb arròs (carbassa, pebrot vermell i all) (1) ECO
Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)
16	17	18	19	20
Arròs integral ECO saltejat amb all amb salsa de tomàquet	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	Espirals integrals ECO saltejats amb porro i gratinats amb formatge (1.7)	Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta tendra, espàrrecs)	Crema de coliflor ECO amb rostes de pa casolanes (1)
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO (4)	Gall dindi a la planxa amb amanida de pastanaga i rave ratllats ECO	Ous remenats amb carbassó i amanida de tomàquet a daus ECO (3)	Llenties estofades amb arròs (1) ECO	Fricandó de vedella amb bolets variats
Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Macedònia de fruita temporada ECO + pa integral
23	24	25	26	27
Sopa de pasta integral ECO amb brou de pollastre natural (1.6.9.10)	Mongeta tendra amb patata al vapor ECO	Paella de verdures de temporada (col, pastanaga i porro) ECO	Verdura tricolor ECO (Bròquil, coliflor i pastanaga) al vapor	Crema de mongeta blanca ECO amb rostes de pa casolanes (1)
Pollastre estofat amb ceba, tomàquet i patata ECO	Cigrons ECO estofats amb verdures (ceba, tomàquet)	Cuetes de rap en salsa verda amb amanida de canonges (4)	Llenties saltejades amb verdures ECO (carbassa, tomàquet i ceba) i amanida d'enciam juliana (1)	Truita francesa amb amanida de tomàquet a daus ECO (3)
Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1.11)
30	31			

BERENAR

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pà integral amb tomàquet i gall dindi (1) + fruita

log nat sense ensucrar (7)/ logurt de soja (1.6.8) + fruita

Bastonets de pa integral amb hummus (1.11) + fruita

logurt natural sense ensucrar (7) + fruita

Pà integral amb formatge d'untar (1.3.7) + fruita



Carla Vicens Martí
n.º col. CAT 001487

