

EBM El Blauet

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

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 natural (1,2,4,6,9,10,13)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	
Mongetes vermelles ECO estofades 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	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)	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 (1,11)
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				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral amb tomàquet i gall dindi (1) + fruita	logurt natural sense ensucrar (7) + fruita	Bastonets de pa integral amb hummus (1,11) + fruita	logurt natural sense ensucrar (7) + fruita	Pa integral amb formatge d'untar (1,3,7) + fruita



EBM El Blauet

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

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 natural (1,2,4,6,9,10,13)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	
Mongetes vermelles ECO estofades 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 amb salsa de tomàquet sense formatge (1)	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 (1)	Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta)	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	Truita de farina de cigró i carbassó amb amanida de tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)	Llenties estofades amb arròs (1) ECO	Filet de luç amb salsa i bolets (4)
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 (1,11)
23	24	25	26	27
Sopa de pasta integral ECO amb brou de pollastre natural (1,9)	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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral amb tomàquet i gall dindi (1) + fruita	logurt de soja (1,6,8) + fruita	Bastonets de pa integral amb hummus (1,11) + fruita	logurt de soja (1,6,8) + fruita	Pa integral amb crema d'alvocat, tomàquet i ceba (1) + fruita



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVO



4. PESCADO



5. CACAHUETE



6. SOJA



7. LECHE



8. FRUTOS SECOS



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EBM El Blauet

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

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 natural (1,2,4,6,9,10,13)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	
Mongetes vermelles ECO estofades 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)	Hamburguesa de lleties amb amanida d'assortit d'enciams ECO (1)	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	Crema de patata i remolatxa ECO amb rostes de pa (1)	Verdura tricolor ECO (Bròquil, carbassó i pastanaga) al vapor
Tofu arrebossat sense ou amb amanida de pastanaga ratllada (1,6,7,8,9,10,11)	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 tofu amb verdures (albergínia, carbassó i tomàquet) (1,6,7,8,9,10,11)	Lleties 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 carbassó 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)	Crema de coliflor ECO amb rostes de pa casolanes (1)
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam ECO (4)	Hamburguesa de pèsol amb amanida de pastanaga i rave ratllats ECO	Ous remenats amb carbassó i amanida de tomàquet a daus ECO (3)	Lleties estofades amb arròs (1) ECO	Filet de luç amb salsa i bolets (4)
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 (1,11)
23	24	25	26	27
Sopa de pasta integral ECO amb brou vegetal 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)
Tofu estofat amb ceba, tomàquet i patata (1,6,7,8,9,10,11)	Cigrans ECO estofats amb verdures (ceba, tomàquet)	Cuetes de rap en salsa verda amb amanida de canonges (4)	Lleties 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral amb formatge d'untar (1,3,7) + 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	Pa integral amb formatge d'untar (1,3,7) + fruita



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVO



4. PESCADO



5. CACAHUETE



6. SOJA



7. LECHE



8. FRUTOS SECOS



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Marti
núm. col. CAT 001487

EBM El Blauet

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

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 vegetal natural (1,6,9,10)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	
Mongetes vermelles ECO estofades amb verdures (mongeta tendra, pebrot vermell i patata)	Tofu al forn amb llit de ceba i pebrot verd i amanida de pastanaga ratllada ECO (1,6,7,8,9,10,11)	Hamburguesa de lleties amb amanida d'assortit d'enciams ECO (1)	Truita de farina de cigró i xampinyons amb amanida de col lombarda i tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)	
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)	
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 amb salsa de tomàquet sense formatge (1)	Crema de patata i remolatxa ECO amb rostes de pa (1)	Verdura tricolor ECO (Bròquil, carbassó i pastanaga) al vapor
Tofu arrebossat sense ou amb amanida de pastanaga ratllada (1,6,7,8,9,10,11)	Truita de patates amb farina de cigró i amanida d'enciam ECO (1,6,8,11)	Hamburguesa de mongeta blanca amb amanida de pebrot verd i cogombre	Estofat de tofu amb verdures (albergínia, carbassó i tomàquet) (1,6,7,8,9,10,11)	Lleties 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 carbassó amb rostes de pa (1)	Espirals integrals ECO saltejats amb porro (1)	Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta)	Crema de coliflor ECO amb rostes de pa casolanes (1)
Tofu adobat al forn amb salsa (ceba i porro) i amanida d'enciam ECO (1,6,7,8,9,10,11)	Hamburguesa de pèsol amb amanida de pastanaga i rave ratllats ECO	Truita de farina de cigró i carbassó amb amanida de tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)	Lleties estofades amb arròs (1) ECO	Estofat de tofu amb bolets (1,6,7,8,9,10,11)
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)	Macedònia de fruita temporada ECO + pa integral (1,11)
23	24	25	26	27
Sopa de pasta integral ECO amb brou vegetal 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 patata amb rostes de pa (1)
Tofu estofat amb ceba, tomàquet i patata (1,6,7,8,9,10,11)	Cigrons ECO estofats amb verdures (ceba, tomàquet)	Tofu en salsa verda amb amanida de canonges (1,6,7,8,9,10,11)	Lleties saltejades amb verdures ECO (carbassa, tomàquet i ceba) i amanida d'enciam juliana (1)	Truita de farina de cigró i pastanaga amb amanida de tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)
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)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11)
30	31			

BERENAR				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral amb crema d'alvocat, tomàquet i ceba (1) + fruita	logurt de soja (1,6,8) + fruita	Bastonets de pa integral amb hummus (1,11) + fruita	logurt de soja (1,6,8) + fruita	Pa integral amb crema d'alvocat, tomàquet i ceba (1) + fruita



EBM El Blauet

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Crema de pastanaga ECO amb rostes de pà (1)	Arròs integral ECO saltejat amb all amb salsa de tomàquet	Sopa de pasta integral ECO amb brou vegetal natural (1,6,9,10)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pà (1)	
Mongetes vermelles ECO estofades amb verdures (mongeta tendra, pebrot vermell i patata)	Tofu al forn amb llit de ceba i pebrot verd i amanida de pastanaga ratllada ECO (1,6,7,8,9,10,11)	Hamburguesa de lleties amb amanida d'assortit d'enciams ECO (1)	Remenat d'ou amb xampinyons i amanida de col lombarda i tomàquet a daus ECO (3)	
Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà 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	Crema de patata i remolatxa ECO amb rostes de pà (1)	Verdura tricolor ECO (Bròquil, carbassó i pastanaga) al vapor
Tofu arrebossat sense ou amb amanida de pastanaga ratllada (1,6,7,8,9,10,11)	Truita de patates amb amanida d'enciam ECO (3)	Hamburguesa de mongeta blanca amb amanida de pebrot verd i cogombre	Estofat de tofu amb verdures (albergínia, carbassó i tomàquet) (1,6,7,8,9,10,11)	Lleties estofades amb arròs (carbassa, pebrot vermell i all) (1) ECO
Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)
16	17	18	19	20
Arròs integral ECO saltejat amb all amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó amb rostes de pà (1)	Espirals integrals ECO saltejats amb porro i gratinats amb formatge (1,7)	Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta)	Crema de coliflor ECO amb rostes de pà casolanes (1)
Tofu adobat al forn amb salsa (ceba i porro) i amanida d'enciam ECO (1,6,7,8,9,10,11)	Hamburguesa de pèsol amb amanida de pastanaga i rave ratllats ECO	Ous remenats amb carbassó i amanida de tomàquet a daus ECO (3)	Lleties estofades amb arròs (1) ECO	Estofat de tofu amb bolets (1,6,7,8,9,10,11)
Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Macedònia de fruita temporada ECO + pà integral (1,11)
23	24	25	26	27
Sopa de pasta integral ECO amb brou vegetal 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 pà casolanes (1)
Tofu estofat amb ceba, tomàquet i patata (1,6,7,8,9,10,11)	Cigrons ECO estofats amb verdures (ceba, tomàquet)	Tofu en salsa verda amb amanida de canonges (1,6,7,8,9,10,11)	Lleties 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 + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)	Fruita de temporada ECO + pà integral (1,11)
30	31			

BERENAR				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pà integral amb formatge d'untar (1,3,7) + fruita	log nat sense ensucrar (7)/ logurt de soja (1,6,8) + fruita	Bastonets de pà integral amb hummus (1,11) + fruita	logurt natural sense ensucrar (7) + fruita	Pà integral amb formatge d'untar (1,3,7) + fruita



EBM El Blauet

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

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 natural (1,2,4,6,9,10,13)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	
Mongetes vermelles ECO estofades 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)	Truita de farina de cigró i xampinyons amb amanida de col lombarda i tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)	
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)	
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	Crema de patata i remolatxa ECO amb rostes de pa (1)	Verdura tricolor ECO (Bròquil, carbassó i pastanaga) al vapor
Pit de pollastre arrebossat sense ou (forn) amb amanida de pastanaga ratllada ECO (1)	Truita de patates amb farina de cigró i amanida d'enciam ECO (1,6,8,11)	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)	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	Truita de farina de cigró i carbassó amb amanida de tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)	Llenties estofades amb arròs (1) ECO	Fricandó de vedella amb bolets
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 (1,11)
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 patata amb rostes de pa (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 de farina de cigró i pastanaga amb amanida de tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)
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)	Fruita de temporada ECO + pa integral (1,11)
30	31			

BERENAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa 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	Pa integral amb crema d'alvocat, tomàquet i ceba (1) + fruita



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVO



4. PESCADO



5. CACAHUETE



6. SOJA



7. LECHE



8. FRUTOS SECOS



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES

Carlota Vicens Martí
n.º col. CAT 001487

EBM El Blauet

MENÚ TEMPORADA DE FRED- MARÇ 2026

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 natural (1,2,4,6,9,10,13)	Crema de pèsols ECO amb rostes de pa (1)	
Mongetes vermelles ECO estofades 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 amb salsa de tomàquet sense formatge (1)	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 (1)	Menestra de verdures de temporada ECO (patata, pastanaga, mongeta)	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	Truita de farina de cigró i carbassó amb amanida de tomàquet a daus ECO (1,6,8,11)	Llenties estofades amb arròs (1) ECO	Fricandó de vedella amb bolets
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 (1,11)
23	24	25	26	27
Sopa de pasta integral ECO amb brou de pollastre natural (1,9)	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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral amb tomàquet i gall dindi (1) + fruita	logurt de soja (1,6,8) + fruita	Bastonets de pa integral amb hummus (1,11) + fruita	logurt de soja (1,6,8) + fruita	Pa integral amb crema d'alvocat, tomàquet i ceba (1) + fruita



1. GLUTEN



2. CRUSTACEOS



3. HUEVO



4. PESCADO



5. CACAHUETE



6. SOJA



7. LECHE



8. FRUTOS SECOS



9. APIO



10. MOSTAZA



11. SESAMO



12. SULFITOS



13. MOLUSCOS



14. ALTRAMUCES



Carlota Vicens Marti
n.º col. CAT 001487