



Escola Jose Echegaray



Menú març

2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Crema de coliflor ECO (D)	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au	Pèsols saltejats amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de lletlies ECO (B, W, S, O)	Pollastre rostit amb enciam i pastanaga	Lluç a la llimona (P) amb enciam i olives (D)	Trita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Trinxat de bròquil i patata ECO	Mongetes blanques ECO estofades	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Crema de porros ECO (D)	Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix
Pemillets a l'allet amb enciam i remolatxa	Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO	Maira (P, M, C) amb samfaina ECO (D)	Hamburguesa casolana de cigrons ECO (B, W, S)	Trita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Espirals integrals amb salsa de xampinyons (B, W, S, O, L)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B)	Crema de carbassa ECO (D)	Gratinat de coliflor ECO (L)
Trita francesa (O) amb amanida d'espínacs i ceba	Fogoner al forn (P) amb enciam i remolatxa	Pollastre al romani amb enciam i blat de moro	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Cigrons ECO estofats ECO
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de pastanaga ECO (D)	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures	Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet
Lletlies ECO estofades (B, D)	Ous durs amb sofregit de tomàquet (O)	Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives	Bunyols de bacallà (B, P, S, L) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada



FRUITES DE TEMPORADA

Poma
Mandarina
Pera
Plàtan
Taronja
Kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil, bròcoli, calçot, carbassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, espínacs, fonoll, pèsol, pastanaga, nap, porro, raves, remolatxa, xirivia



TASTET MENSUAL

Xips de Kale





Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: La selva amazònica. A través d'aquest viatge simbòlic, ens aproparem a conceptes com la globalització i l'extractivisme i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.



“No pots passar un sol dia a la terra sense tenir un impacte en el món. El que fas marca la diferència, i has de decidir quin tipus de diferència vols marcar”.

Jane Goodall



L'extractivisme : el negoci dels recursos naturals

Aquest mes reflexionem sobre com el nostre model de consum afecta altres racons del planeta. Sovint, el ritme d'extracció de recursos naturals al Sud Global no beneficia les comunitats locals, sinó que genera una dependència econòmica que anomenem neocolonialisme. Aquesta situació trasllada els pitjors efectes del canvi climàtic a les persones amb menys recursos. Davant d'aquesta realitat, apostem per una mirada reparadora: reconèixer la nostra responsabilitat i actuar amb justícia. Al menjador, eduquem els infants perquè entenguin que reduir el consum i reutilitzar no és només un gest ecològic, sinó una via per protegir la sobirania d'altres pobles, transformant el migdia en una lliçó de dignitat que els ajuda a desenvolupar una mirada crítica, empatia i consciència global.



Al temps de migdia de Valors...

Al temps de migdia comprendrem què passa quan alguns països extreuen molts recursos naturals però els beneficis no arriben a la població que hi viu. Reflexionarem sobre com el nostre model de consum pot afectar altres territoris del planeta i parlarem de la importància de fer un ús responsable dels recursos . També introduïrem el concepte de corresponsabilitat: els països amb més recursos i més impacte ambiental tenen un paper clau en la protecció del planeta i en la reducció de les desigualtats. Ho farem, com sempre, a través de jocs, dinàmiques i reflexions adaptades a cada edat, donant espais perquè l'infant sigui els protagonista de tot el procés.