



MENÚ BASAL

MAIG 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08 Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb pernil Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Crema de xocolata (3,7)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20 DIA FESTIU	21 DIA FESTIU	22 Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Truita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i col lombarda (1,3,12,14) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ BASAL

MAIG 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02	03
			Amanida de llegums amb vinagreta de mostassa Pit de pollastre amb farigola Fruita del temps	Amanida de tomàquet i tàperes Ous estrellats Fruita del temps
06	07	08	09	10
Mix de verdures saltades amb daus de patata Conill amb tomàquet logurt begut	Llacets de pasta amb verdures i mozzarella Filet de gall de Sant Pere amb llimona i amanida Fruita del temps	Llenties saltades amb pastanaga Ous remenats amb formatge i amanida Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Cuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	Amanida d'estiu de patata Farcellets de carbassó amb pasta de nous Fruita del temps
13	14	15	16	17
Amanida de quinoa Broqueta de gall dindi adobada Fruita del temps	Panatxe de verdures Falafel casolans de cigrò amb amanida Fruita del temps	Arròs caldós amb verdures i magra de vedella logurt natural	Mongeta blanca saltada amb all i julivert Truita de verdures amb amanida Fruita del temps	Crema de meló amb menta Rap a la marinera amb patates Fruita del temps
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22	23	24
		Patates farcides de cigrons i tomàquet Pit de pollastre amb amanida Fruita del temps	Arròs pilaf amb xampinyons Mandonguilles casolanes de quinoa i pastanaga Fruita del temps	Rigatoni amb salsa de festuc Sípia trossejada arrebossada amb amanida Fruita del temps
27	28	29	30	31
Falsos espaguetis de carbassó amb oli aromàtic Gall dindi amb herbes provençals i patata al caliu logurt natural	Amanida completa de cus cus, tomàquet xerri, cogombre, pebrot verd i mongeta blanca Fruita del temps	Arròs al wok amb pastanaga i fruits secs Salmó a la papillota Fruita del temps	Crema de pèsol amb formatge ratllat Truita paisana amb amanida Fruita del temps	Ensaladilla alemana de patata Fingers de pollastre casolans amb salsa barbacoa Fruita del temps



MENÚ SENSE CARN

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Trita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08 Crema de porros (7,12) Peix amb ceba (4) Iogurt natural ecològic (7)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Peix a l'allet amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amballet Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de truita amb pebrot i ceba (1,3,6,10) Crema de xocolata (3,7)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22 Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Hamburguesa vegetal amb enciam (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i col lombarda (1,3,12,14) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Peix al forn amb enciam i tomàquet (4,12) Iogurt natural ecològic (7)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE FRUITS SECS

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07Cigrans saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
13Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15Pèsols saltats amb pernil Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	16Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Crema de xocolata (3,7)	
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22Espirals amb alfàbrega (sense fruits secs) (1) Truita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps	
27Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i col lombarda (1,3,12,14) Fruita del temps	28Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	29Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31Amanida de pasta (1,12) Cigrans saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
(9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE GLUTEN

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba Trita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08 Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps	10 Fideuà sense gluten de verdures Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons sense gluten amb tomàquet i orenga Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb pernil Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas sense gluten de pollastre amb pebrot i ceba (6,10) Crema de xocolata (3,7)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20 DIA FESTIU	21 DIA FESTIU	22 Espirals sense gluten al pesto d'alfàbrega (7,8) Trita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (farina sense gluten) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31 Amanida de pasta sense gluten (12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE KIWI, AVELLANA, NOU, FESTUC I ANACARD

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps (sense kiwi)	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Trita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	08 Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps (sense kiwi)	10 Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps (sense kiwi)	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps (sense kiwi)	15 Pèsols saltats amb pernil Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)	16 Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps (sense kiwi)	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Crema de xocolata (3,7)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22 Espirals amb alfàbrega (sense fruits secs) (1) Trita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	23 Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	24 Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i col lombarda (1,3,12,14) Fruita del temps (sense kiwi)	28 Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps (sense kiwi)	29 Llenties saltades amb carbassó Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
(9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE LACTOSA

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Gall dindi rostit amb poma i ceba logurt sense lactosa	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb pernil Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Postra sense lactosa (3)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20 	21 	22 Espirals amb alfàbrega (1) Truita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (amb ou dur) (sense lactonesa) (3) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa (10) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i col lombarda (1,3,12,14) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) logurt sense lactosa	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE MARISC

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07Cigrans saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
13Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15Pèsols saltats amb pernil Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	16Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Crema de xocolata (3,7)	
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Truita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps	
27Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	28Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	29Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31Amanida de pasta (1,12) Cigrans saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
(9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE OU

MAIG 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Trita de farina de cigrò de carbassó amb enciam i tomàquet (12) Fruita del temps	08 Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb pernil Trita de farina de cigrò de formatge amb enciam i olives (7,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Postra sense ou (7)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20 DIA FESTIU	21 DIA FESTIU	22 Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Trita de farina de cigrò de pernil amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (amb lactonesa) (sense ou) (7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Trita de farina de cigrò de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
(9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

MAIG 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DIA
FESTIU

		01	02	03	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06	07	08	09	10	
Amanida d'arròs (12) Peix al forn (apta) amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps NO PA	Cigrons saltats amb ceba Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps NO PA	Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba logurt natural ecològic (7) NO PA	Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps NO PA	Arròs amb verdures Peix fresc (apta) amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps NO PA	
13	14	15	16	17	
Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps NO PA	Arròs amb tomàquet i orenga Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps NO PA	Pèsols saltats amb pernil Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps NO PA	Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps NO PA	MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Pollastre amb pebrot i ceba Crema de xocolata (3,7) NO PA	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20	21	22	23	24	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
		Arròs al pesto d'alfàbrega (7,8) Truita de pernil amb enciam (3,12) Fruita del temps NO PA	Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc (apta) amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps NO PA	Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa (10) Fruita del temps NO PA	
27	28	29	30	31	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g
Arròs amb tomàquet Peix al forn (apta) amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps NO PA	Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (sense farina de blat) Fruita del temps NO PA	Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps NO PA	Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7) NO PA	Amanida d'arròs (12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps NO PA	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PEIX

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08 Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb pernil Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Gall dindi amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Crema de xocolata (3,7)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22 Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Truita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Pollastre amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
(9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PLV

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt de soja (6)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb pernil Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Postra sense llet ni derivats (3)	
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22 Espirals amb alfàbrega (1) Truita de pernil amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (amb ou dur) (sense lactoneses) (3) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa (10) Fruita del temps	
27 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i col lombarda (1,3,12,14) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Gall dindi amb enciam (12) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt de soja (6)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PORC

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	03Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g
06Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07Cigrans saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08Crema de porros (7,12) Gall dindi rostit amb poma i ceba Iogurt natural ecològic (7)	09Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10Fideuà de verdures (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
13Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	15Pèsols saltats amballet Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	16Crema de carbassó freda (12) Bacallà amb sofregit de tomàquet (4) Fruita del temps	17MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de pollastre amb pebrot i ceba (1,6,10) Crema de xocolata (3,7)	
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23Ensaladilla russa (ou dur i lactonesa) (3,7) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	24Amanida de llenties (12) Daus de gall dindi amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps	
27Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i col lombarda (1,3,12,14) Fruita del temps	28Crema de pastanaga freda (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	29Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30Patates amb bledes a l'allet (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i tomàquet (12) Iogurt natural ecològic (7)	31Amanida de pasta (1,12) Cigrans saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
(9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ OVOVEGETARIÀ

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01  DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	08 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Seità amb ceba (1,6) logurt de soja (6)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Crep amb hummus de cigrò amb enciam i pastanaga (1,11,12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb allet Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Seità amb sofregit de tomàquet (1,6) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de truita amb pebrot i ceba (1,3,6,10) Postra sense llet ni derivats (3)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20  DIA FESTIU	21  DIA FESTIU	22 Espirals amb alfàbrega (1) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (amb ou dur) (sense lactoneses) (3) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Hamburguesa vegetal amb enciam (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Tofu marinat amb enciam i tomàquet (6,12) logurt de soja (6)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
(9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
(12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
(13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ VEGÀ

MAIG 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 DIA FESTIU	02 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	03 Crema de verdures (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 724,94 Líp = 26,94 g AG sat = 5,73 g Hdc = 70,75 g Prot = 29,36 g Fibra = 12,73 g
06 Amanida d'arròs (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	07 Cigrons saltats amb ceba i salsa de soja (1,6) Trita de farina de cigró de carbassó amb enciam i tomàquet (12) Fruita del temps	08 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Seità amb ceba (1,6) logurt de soja (6)	09 Bròquil amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Fideuà de verdures (1) Tofu marinat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	Kcal = 756,43 Líp = 23,80 g AG sat = 5,04 g Hdc = 96,36 g Prot = 34,48 g Fibra = 15,45 g
13 Mongeta verda amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	14 Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Crep amb hummus de cigró amb enciam i pastanaga (1,11,12) Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb allet Trita de farina de cigró amb enciam i olives (12) Fruita del temps	16 Crema de carbassó freda (12) Seità amb sofregit de tomàquet (1,6) Fruita del temps	17 MENÚ MEXICÀ Arròs saltat amb "frijoles" i hortalisses Fajitas de tofu amb pebrot i ceba (1,6,10) Postra vegà (6)	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
20 DIA FESTIU	21 DIA FESTIU	22 Espirals amb alfàbrega (1) Trita de farina de cigró amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	23 Ensaladilla russa (sense lactonesa, sense ou) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	24 Amanida de llenties (12) Hamburguesa vegetal amb enciam (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 106,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
27 Arròs amb tomàquet Seità amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	28 Crema de pastanaga freda (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps	29 Llenties saltades amb carbassó Trita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	30 Patates amb bledes a l'allet (12) Tofu marinat amb enciam i tomàquet (6,12) logurt de soja (6)	31 Amanida de pasta (1,12) Cigrons saltats amb pastanaga i porro Fruita del temps	Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma.

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.