



MENÚ BASAL

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
(1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates
(12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
(4,12)
Iogurt natural ecològic
(7)

05

Sopa de peix amb pasta
(1,4,14)
Truita de formatge amb enciam i cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons al pesto
(1,7,8)
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb cus cus
(1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa
(12)
Iogurt natural ecològic
(7)

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates
(12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patates amb enciam i blat de moro
(3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet
(4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons
(1,7,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal
(1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge
(1,6,7,12)
Patates fregides
Gelats
(1,3,6,7,8)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41 g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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

JUNY 2024



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
03	Amanida de pasta de colors Cuixa de pollastre amb poma i panses Fruita del temps	04	Crema de pèsols amb carbassó Falafel de cigrons amb amanida Fruita del temps	05	Amanida alemanya de patata Llom amb all i julivert i tomàquet amanit logurt de sabors	06	Verdures al vapor Rap amb suquet, cloïsses i patates Fruita del temps	07	Arròs al forn amb verduretes i ou Fruita del temps
10	Crema de verdures Pollastre amb tomàquet Fruita del temps	11	Llacets de pasta amb verduretes i formatge de cabra Gall al forn amb llimona i amanida Fruita del temps	12	Rotllet d'enciam amb hummus Truita camperola amb pa amb tomàquet logurt natural	13	Carpaccio de carbassó amb melmelada de tomàquet Conill rostit amb patates Fruita del temps	14	Amanida de quinoa amb nous Xampinyons gratinats Fruita del temps
17	Amanida grega amb formatge feta Salmó amb daus de patates Fruita del temps	18	Cigrons saltats Bistec de vedella amb amanida logurt begut	19	Pasta a la llimona Hamburguesa casolana de llegums amb amanida Fruita del temps	20	Minestra de verdures Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Fruita del temps	21	Arròs al vapor amb pastanaga Truita de pernil i formatge Fruita del temps



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



MENÚ SENSE CARN

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades

Hamburguesa vegetal amb enciam i
tomàquet
(1,6,12)
Fruita del temps

10

Macarrons al pesto
(1,7,8)
Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates

Lluç al forn amb enciam i blat de moro
(4,12)
logurt natural ecològic
(7)

11

Amanida d'estiu de patata amb
tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb cus cus
(1)
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb allet
Truita de patates amb enciam i blat de
moro
(3,12)
Fruita del temps

05

Sopa de peix amb pasta
(1,4,14)
Truita de formatge amb enciam i
cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Truita francesa amb enciam i
remolatxa
(3,12)
logurt natural ecològic
(7)

19

Bròquil amb patata
(12)
Bacallà a l'allet amb enciam i
tomàquet
(4,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb
remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons
(1,7,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal
(1,6)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)
Truita francesa amb amanida
(3,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates
(12)
Mongeta blanca amb all i julivert
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS
Hamburguesa vegetal completa amb
panet,
enciam, tomàquet i formatge
(1,6,7,12)
Patates fregides
Gelat
(1,3,6,7,8)

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
(1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates
(12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
(4,12)
logurt natural ecològic
(7)

05

Sopa de peix amb pasta
(1,4,14)
Truita de formatge amb enciam i cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons amb alfàbrega
(1)
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb cus cus
(1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa
(12)
logurt natural ecològic
(7)

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates
(12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patates amb enciam i blat de moro
(3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet
(4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons
(1,7,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal
(1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge
(1,6,7,12)
Patates fregides
Postra sense fruits secs
(1,3,6,7)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Pollastre amb enciam i tomàquet
(12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates
(12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
(4,12)
Iogurt natural ecològic
(7)

05

Sopa de peix amb pasta sense gluten
(4,14)
Truita de formatge amb enciam i cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons sense gluten al pesto
(7,8)
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa
(12)
Iogurt natural ecològic
(7)

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates
(12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patates amb enciam i blat de moro
(3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet
(4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise
(7,12)
Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal
(6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet sense gluten, enciam, tomàquet i formatge
(6,7,12)
Patates fregides
Postra sense gluten
(3,6,7,8)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, AVEL·LANA, NOU, FESTUC I ANACARD

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
03	04	05	06	07	
Llenties estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Mongeta tendra amb patates (12) Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12) logurt natural ecològic (7)	Sopa de peix amb pasta (1,4,14) Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Arròs amb hortalisses Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres (12) Fruita del temps (sense kiwi)	Crema de carbassó freda (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g
10	11	12	13	14	
Macarrons amb alfàbrega (1) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps (sense kiwi)	Paella de verdures Llom adobat amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	Cigrons amb sofregit de verdures Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Bròquil amb patates (12) Pollastre ECO rostit amb poma i ceba Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 12,85 g
17	18	19	20	21	
Arròs amb tomàquet Llenties estofades amb pastanaga Fruita del temps (sense kiwi)	Pèsols saltats amb pernil Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Bròquil amb patata (12) Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6) Fruita del temps (sense kiwi)	MENÚ FINAL DE CURS Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge (1,6,7,12) Patates fregides Postra sense fruits secs (1,3,6,7)	Kcal = 759,34 Líp = 30,41g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 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 LACTOSA

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates (12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
logurt sense lactosa

05

Sopa de peix amb pasta (1,4,14)
Truita francesa amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres (12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons amb alfàbrega (1)
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa (12)
logurt sense lactosa

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates (12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata (12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam i tomàquet (1,6,12)
Patates fregides
Postra sense lactosa (1,3,6,8)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
(1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates
(12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
(4,12)
Iogurt natural ecològic
(7)

05

Sopa de peix amb pasta (sense marisc)
(1,4)
Truita de formatge amb enciam i cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons al pesto
(1,7,8)
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb cus cus
(1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa
(12)
Iogurt natural ecològic
(7)

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates
(12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patates amb enciam i blat de moro
(3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet
(4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons
(1,7,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal
(1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge
(1,6,7,12)
Patates fregides
Gelats
(1,3,6,7,8)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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) Cacaus i productes a base de cacaus. (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

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
(1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates
(12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
(4,12)
logurt natural ecològic
(7)

05

Sopa de peix amb pasta
(1,4,14)
Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i cogombre
(7,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons al pesto
(1,7,8)
Truita de farina de cigró de carbassó amb enciam i pastanaga
(12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb cus cus
(1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa
(12)
logurt natural ecològic
(7)

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates
(12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de farina de cigró de patates amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet
(4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons
(1,7,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal
(1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge
(1,6,7,12)
Patates fregides
Postra sense ou
(1,6,7,8)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Pollastre amb enciam i tomàquet
(12)
Fruita del temps **NO PA**

04

Mongeta tendra amb patates
(12)
Lluç al forn amb enciam
(4,12)
Iogurt natural ecològic **NO PA**
(7)

05

Sopa de peix (apta) amb arròs
(4,14)
Truita de formatge amb enciam i
cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb
remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps **NO PA**

07

Crema de carbassó freda
(12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Arròs al pesto
(7,8)
Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps **NO PA**

11

Amanida d'estiu de patata amb
tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps **NO PA**

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa
(12)
Iogurt natural ecològic **NO PA**
(7)

13

Cigrons amb sofregit de verduretes
Peix fresc (apta) amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps **NO PA**

14

Bròquil amb patates
(12)
Pollastre **ECO** rostit amb poma i ceba
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps **NO PA**

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patates amb enciam
(3,12)
Fruita del temps **NO PA**

19

Bròquil amb patata
(12)
Bacallà a l'allet amb enciam i
tomàquet
(4,12)
Fruita del temps **NO PA**

20

Vichyssoise
(7,12)
Arròs amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps **NO PA**

21

MENÚ FINAL DE CURS
Hamburguesa completa amb
enciam, tomàquet i formatge
(6,7,12)
Patates fregides
Gelats apta **NO PA**
(3,6,7,8)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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 PEIX

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades

Hamburguesa vegetal amb enciam i
tomàquet
(1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates
(12)

Pollastre amb enciam i blat de moro
(12)
Iogurt natural ecològic
(7)

05

Sopa vegetal amb pasta
(1,9)

Truita de formatge amb enciam i
cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses

Empedrat de mongeta blanca amb
remolatxa, ceba i olives negres
(12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)

Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

10

Macarrons al pesto
(1,7,8)

Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb
tomàquet, ceba i olives negres
(12)

Llenties amb cus cus
(1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures

Llom adobat amb enciam i remolatxa
(12)
Iogurt natural ecològic
(7)

13

Cigrons amb sofregit de verdures

Truita francesa amb enciam i olives
(3,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates
(12)

Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

17

Arròs amb tomàquet

Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil

Truita de patates amb enciam i blat de
moro
(3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)

Pollastre a l'allet amb enciam i
tomàquet
(12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons
(1,7,12)

Pasta amb bolonyesa vegetal
(1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet,
enciam, tomàquet i formatge
(1,6,7,12)
Patates fregides

Gelat
(1,3,6,7,8)

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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 PLV

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates (12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
logurt de soja (6)

05

Sopa de peix amb pasta (1,4,14)
Truita francesa amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres (12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons amb alfàbrega (1)
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Llom adobat amb enciam i remolatxa (12)
logurt de soja (6)

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates (12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata (12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa de pollastre completa amb panet, enciam i tomàquet (1,6,12)
Patates fregides
Postra sense llet ni derivats (1,3,6)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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 PORC

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

04

Mongeta tendra amb patates (12)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

05

Sopa de peix amb pasta (1,4,14)
Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7,12)
Fruita del temps

06

Arròs amb hortalisses
Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres (12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Macarrons al pesto (1,7,8)
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Gall dindi adobat amb enciam i remolatxa (12)
Iogurt natural ecològic (7)

13

Cigrons amb sofregit de verdures
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

14

Bròquil amb patates (12)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Llenties estofades amb pastanaga
Fruita del temps

18

Pèsols saltats amb allet
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata (12)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

21

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa de pollastre completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge (1,6,7,12)
Patates fregides
Gelat (1,3,6,7,8)

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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 OVOVEGETARIÀ

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
03	Llenties estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12) Fruita del temps	04	Mongeta tendra amb patates (12) Seità amb enciam i blat de moro (1,6,12) logurt de soja (6)	05	Sopa vegetal amb pasta (1,9) Truita francesa amb enciam i cogombre (3,12) Fruita del temps	06	Arròs amb hortalisses Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres (12) Fruita del temps	07	Crema de carbassó freda (12) Truita francesa amb amanida (3,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g
10	Macarrons amb alfàbrega (1) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	11	Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	12	Paella de verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) logurt de soja (6)	13	Cigrons amb sofregit de verdures Tofu marinat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	14	Bròquil amb patates (12) Mongeta blanca amb all i julivert Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 12,85 g
17	Arròs amb tomàquet Llenties estofades amb pastanaga Fruita del temps	18	Pèsols saltats amb allet Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	19	Bròquil amb patata (12) Tofu a l'allet amb enciam i tomàquet (6,12) Fruita del temps	20	Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6) Fruita del temps	21	MENÚ FINAL DE CURS Hamburguesa vegetal completa amb panet, enciam i tomàquet (1,6,12) Patates fregides Postra sense llet ni derivats (1,3,6)	Kcal = 759,34 Líp = 30,41g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 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 VEGÀ

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
03	04	05	06	07	
Llenties estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12) Fruita del temps	Mongeta tendra amb patates (12) Seità amb enciam i blat de moro (1,6,12) logurt de soja (6)	Sopa vegetal amb pasta (1,9) Truita de farina de cigró amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps	Arròs amb hortalisses Empedrat de mongeta blanca amb remolatxa, ceba i olives negres (12) Fruita del temps	Crema de carbassó freda (12) Tofu adobat amb amanida (6,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g
10	11	12	13	14	
Macarrons amb alfàbrega (1) Truita de farina de cigró de carbassó amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Paella de verdures Seità amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	Cigrons amb sofregit de verdures Tofu marinat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	Bròquil amb patates (12) Mongeta blanca amb all i julivert Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 12,85 g
17	18	19	20	21	
Arròs amb tomàquet Llenties estofades amb pastanaga Fruita del temps	Pèsols saltats amb allet Truita de farina de cigró de patates amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Tofu a l'allet amb enciam i tomàquet (6,12) Fruita del temps	Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6) Fruita del temps	MENÚ FINAL DE CURS Hamburguesa vegetal completa amb panet, enciam i tomàquet (1,6,12) Patates fregides Postra vegà (1,6)	Kcal = 759,34 Líp = 30,41g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 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.