



MENÚ BASAL

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat Estofat de gall dindi amb bolets Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) logurt natural ecològic (7)	12	Sopa de lletres (1,9) Lluç al forn amb enciam, remolatxa i olives (4,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lletnies (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Canelons de carn gratinats (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Peix fresc amb enciam, remolatxa i blat de moro. (4,12) Fruita del temps	19	Panatóx de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (7) Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga (12) Crep de xocolata (1,3,7)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Salmó amb salsa de soja amb enciam i olives (4,6,12) Fruita del temps	25	Lletnies estofades amb carbassa Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) logurt natural ecològic (7)	26	Sopa de peix amb fideus (1,4,14) Pollastre rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lletnies amb espinacs Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Bacallà amb all i julivert amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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

GENER 2023



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
09	Crema de remolatxa Llom al forn amb pera i patates logurt natural	10	Mongetes blanques amanides amb olivada Calamarsets amb ceba Fruita del temps	11	Galets amb verdures gratinats Pollastre al curri Fruita del temps	12	Verdures en tempura Assortiment d'hummus amb pa de pita Fruita del temps	13	Arròs pilaf Truita de carxofes amb amanida Fruita del temps
16	Arròs al forn de pebrot, carbassa, carxofes i pop Fruita del temps	17	Graellada de verdures Daus de vedella amb patates rosses Fruita del temps	18	Crema de llegums amb pipes Broqueta de gall dindi logurt begut	19	Wok de pasta amb hortalisses i salsa de soja Truita de patates i carbassó amb amanida Fruita del temps	20	Llenties saltades amb bulgur i coliflor Fruita del temps
23	Brou d'au amb tapioca Gall dindi amb samfaina logurt natural	24	Minestra de verdures Hamburguesa de llegums casolana Fruita del temps	25	Risotto de ceps Carn magra de porc a l'allet amb amanida Fruita del temps	26	Bressa de verdures amb pesto Llenguado a la meniere Fruita del temps	27	Fideus xinesos saltats amb brots de soja, pastanaga, porro, edamame i ou Fruita del temps
30	Cus cus amb xampinyons, carbassó, ceba i conill amb Ras al Hanout Fruita del temps	31	Crema de verdures Crep farcida d'hummus de mongeta blanca i moniato amb amanida Fruita del temps						



MENÚ SENSE CARN

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat (sense carn) Estofat de seità amb bolets (1,6) Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) logurt natural ecològic (7)	12	Sopa vegetal de lletres (1,9) Lluç al forn amb enciam, remolatxa i olives (4,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lletlies (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patates Canelons de tonyina gratinats amb amanida (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Peix fresc amb enciam, remolatxa i blat de moro. (4,12) Fruita del temps	19	Panatóx de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (7) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Crep de xocolata (1,3,7)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Salmó amb salsa de soja amb enciam i olives (4,6,12) Fruita del temps	25	Lletlies estofades amb carbassa Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) logurt natural ecològic (7)	26	Sopa de peix amb fideus (1,4,14) Seità rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (1,6,12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lletlies amb espinacs Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Bacallà amb all i julivert amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes vegetals casolanes (sense gluten) amb enciam i pastanaga (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	10	<p>Col amb patata trinxat</p> <p>Estofat de gall dindi amb bolets</p> <p>Fruita del temps</p>	11	<p>Mongetes blanques caldoses amb pastanaga</p> <p>Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	12	<p>Sopa de lletres (sense gluten) (9)</p> <p>Lluç al forn amb enciam, remolatxa i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	13	<p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Tallarines (sense gluten) amb bolonyesa de lleties</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 748,82</p> <p>Líp = 26,14 g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 88,55 g</p> <p>Prot = 32,75 g</p> <p>Fibra = 17,15 g</p>		
16	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Gall dindi amb amanida (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	17	<p>Cigrons amb pisto</p> <p>Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	18	<p>Paella de verdures</p> <p>Peix fresc amb enciam, remolatxa i blat de moro. (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	19	<p>Panatóx de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata</p> <p>Mongetes blanques amb quinoa</p> <p>Fruita del temps</p>	20	<p>MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA</p> <p>Crema de porros (7)</p> <p>Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga (12)</p> <p>Postrera s/gluten (3,7)</p>		<p>Kcal = 774,27</p> <p>Líp = 22,61 g</p> <p>AG sat = 5,28 g</p> <p>Hdc = 87,36 g</p> <p>Prot = 34,22 g</p> <p>Fibra = 15,12 g</p>	
23	<p>Patates amb bledes a l'allet</p> <p>Macarrons (sense gluten) a la bolonyesa de soja (6)</p> <p>Fruita del temps</p>	24	<p>Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols</p> <p>Salmó amb salsa de soja amb enciam i olives (4,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	25	<p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	26	<p>Sopa de peix amb fideus (sense gluten) (4,14)</p> <p>Pollastre rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	27	<p>Coliflor amb patata</p> <p>Cigrons amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>			<p>Kcal = 759,07</p> <p>Líp = 22,00 g</p> <p>AG sat = 5,04 g</p> <p>Hdc = 93,76 g</p> <p>Prot = 34,48 g</p> <p>Fibra = 17,41 g</p>
30	<p>Lleties amb espinacs</p> <p>Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	31	<p>Espaguetis sense gluten napolitana</p> <p>Bacallà amb all i julivert amb enciam i nap rallat (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>					<p>Kcal = 725,62</p> <p>Líp = 25,49 g</p> <p>AG sat = 5,46 g</p> <p>Hdc = 74,97 g</p> <p>Prot = 29,06 g</p> <p>Fibra = 13,98 g</p>				

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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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, festlucs, 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

GENER 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals casolanes (sense lactosa) amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat Estofat de gall dindi amb bolets Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) logurt sense lactosa	12	Sopa de lletres (1,9) Lluç al forn amb enciam, remolatxa i olives (4,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lletlies (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Gall dindi amb amanida (12) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Peix fresc amb enciam, remolatxa i blat de moro. (4,12) Fruita del temps	19	Panatóxé de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (sense lactis) Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga (12) Postra sense lactosa (1,3)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Salmó amb salsa de soja amb enciam i olives (4,6,12) Fruita del temps	25	Lletlies estofades amb carbassa Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) logurt sense lactosa	26	Sopa de peix amb fideus (1,4,14) Pollastre rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lletlies amb espinacs Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Bacallà amb all i julivert amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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, festlucs, 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

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals casolanes amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat Estofat de gall dindi amb bolets Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) logurt natural ecològic (7)	12	Sopa de lletres (1,9) Pollastre amb enciam, remolatxa i olives (12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lletlies (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Gall dindi amb amanida (12) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Gall dindi amb enciam, remolatxa i blat de moro. (12) Fruita del temps	19	Panatóxé de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (7) Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga (12) Crep de xocolata (1,3,7)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	25	Lletlies estofades amb carbassa Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) logurt natural ecològic (7)	26	Sopa vegetal amb fideus (1,9) Pollastre rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lletlies amb espinacs Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Pollastre amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals casolanes (sense ou) amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat Estofat de gall dindi amb bolets Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de farina de cigró de patates amb enciam i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	12	Sopa de lletres (1,9) Lluç al forn amb enciam, remolatxa i olives (4,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lletlies (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Gall dindi amb amanida (12) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Truita de farina de cigró d' espinacs amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Peix fresc amb enciam, remolatxa i blat de moro. (4,12) Fruita del temps	19	Panatóxé de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (7) Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga (12) Postra sense ou (1,7)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Salmó amb salsa de soja amb enciam i olives (4,6,12) Fruita del temps	25	Lletlies estofades amb carbassa Truita de farina de cigró amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	26	Sopa de peix amb fideus (1,4,14) Pollastre rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lletlies amb espinacs Truita de farina de cigró de calçots amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Bacallà amb all i julivert amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat (sense porc) Estofat de gall dindi amb bolets Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) logurt natural ecològic (7)	12	Sopa d'au de lletres (1,9) Lluç al forn amb enciam, remolatxa i olives (4,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lletnies (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Canelons de tonyina gratinats amb amanida (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Peix fresc amb enciam, remolatxa i blat de moro. (4,12) Fruita del temps	19	Panatóxé de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (7) Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga (12) Crep de xocolata (1,3,7)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Salmó amb salsa de soja amb enciam i olives (4,6,12) Fruita del temps	25	Lletnies estofades amb carbassa Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) logurt natural ecològic (7)	26	Sopa de peix amb fideus (1,4,14) Pollastre rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lletnies amb espinacs Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Bacallà amb all i julivert amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals casolanes amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat (sense carn) Estofat de seità amb bolets (1,6) Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Iogurt de soja (6)	12	Sopa vegetal de lletres (1,9) Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam, remolatxa i olives (1,11,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Seità amb amanida (1,6,12) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Crep amb hummus de pèsol amb enciam, remolatxa i blat de moro. (1,11,12) Fruita del temps	19	Panatóx de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (sense lactis) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Postra sense llet ni derivats (1,3)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	25	Lleties estofades amb carbassa Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) Iogurt de soja (6)	26	Sopa vegetal amb fideus (1) Seità rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (1,6,12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lleties amb espinacs Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Tofu amb all i julivert amb enciam i nap rallat (6,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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 PLV

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals casolanes (sense llet ni derivats) amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat Estofat de gall dindi amb bolets Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Iogurt de soja (6)	12	Sopa de lletres (1,9) Lluç al forn amb enciam, remolatxa i olives (4,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lletlies (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Gall dindi amb amanida (12) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Remenat d'ou amb espinacs amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Peix fresc amb enciam, remolatxa i blat de moro. (4,12) Fruita del temps	19	Panatóx de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (sense llet ni derivats) Pollastre al forn a la taronja amb enciam i pastanaga (12) Postra sense llet ni derivats (1,3)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Salmó amb salsa de soja amb enciam i olives (4,6,12) Fruita del temps	25	Lletlies estofades amb carbassa Ous al forn amb salsa tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) Iogurt de soja (6)	26	Sopa de peix amb fideus (1,4,14) Pollastre rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lletlies amb espinacs Truita de calçots amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Bacallà amb all i julivert amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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

GENER 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
09	Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals casolanes amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	10	Col amb patata trinxat (sense carn) Estofat de seità amb bolets (1,6) Fruita del temps	11	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Truita de farina de cigrò de patates amb enciam i nap rallat (12) Iogurt de soja (6)	12	Sopa vegetal de lletres (1,9) Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam, remolatxa i olives (1,11,12) Fruita del temps	13	Crema de carbassa i moniato Tallarines amb bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps	Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g		
16	Bròquil amb patata Seità amb amanida (1,6,12) Fruita del temps	17	Cigrons amb pisto Truita de farina de cigrò d' espinacs amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18	Paella de verdures Crep amb hummus de pèsol amb enciam, remolatxa i blat de moro. (1,11,12) Fruita del temps	19	Panatóx de verdures amb bledes, pastanaga, ceba i patata Mongetes blanques amb quinoa Fruita del temps	20	MENÚ INTERNACIONAL FRANÇA Crema de porros (sense lactis) Tofu a la taronja amb enciam i pastanaga (6,12) Postra vegà (1)		Kcal = 774,27 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 87,36 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g	
23	Patates amb bledes a l'allet Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	24	Arròs amb bròquil, pastanaga i pèsols Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	25	Lleties estofades amb carbassa Truita de farina de cigrò amb enciam i blat de moro (12) Iogurt de soja (6)	26	Sopa vegetal amb fideus (1) Seità rostit amb amanida d'enciam remolatxa i pastanaga rallada (1,6,12) Fruita del temps	27	Coliflor amb patata Cigrons amb arròs Fruita del temps			Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g
30	Lleties amb espinacs Truita de farina de cigrò de calçots amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	31	Espaguetis napolitana (1) Tofu amb all i julivert amb enciam i nap rallat (6,12) Fruita del temps						Kcal = 725,62 Líp = 25,49 g AG sat = 5,46 g Hdc = 74,97 g Prot = 29,06 g Fibra = 13,98 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: plàtan, taronja, pera, mandarina i 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, festlucs, 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.