



MENÚ BASAL


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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 CARN


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Cigrons amb arròs logurt natural ecològic (7)	02 Brou vegetal amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Tofu adobat amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (6,12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Mongetes blanques amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Lenties amb arròs logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb verdures i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Truita francesa amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (3,12) logurt de sabors (7)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Peix al forn amb compota de poma (4) Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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) Crustàcids i productes a base de crustàcids. (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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb pasta sense gluten (9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola sense gluten amb carxofes Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç al forn amb carbassó saltejat (4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Pasta sense gluten amb bolonyesa de soja (6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines sense gluten amb tomàquet Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza sense gluten amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus sense gluten (9) Daus de pollastre amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons sense gluten marcians (7) Hamburguesa d'au casolana amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb arròs Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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 LACTIS


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt sense lactosa	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt sense lactosa	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt sense lactosa	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç (sense formatge) amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt sense lactosa	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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 (incloent 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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Trita de farina de cigró de pernil amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç al forn amb carbassó saltejat (1,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Trita de farina de cigró amb espinacs amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Trita de farina de cigró amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Trita de farina de cigró amb patates amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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

MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
				01	Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02	Brou d'au amb fideus (1,9) Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	03	Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	
06	Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07	Fideus a la cassola amb carxofes (1) Trita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08	Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09	Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Trita francesa amb carbassó saltejat (3) logurt natural ecològic (7)	10	Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13	Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14	Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15	Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16	Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17	Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	 DIA FESTIU	21	Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22	Crema de verdures Pizza amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23	Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	24	MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27	Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28	Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29	Cigrons caldosos amb bledes Trita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30	Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31	Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam i olives (3,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES					
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt de soja (6)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Gall dindi amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g				
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt de soja (6)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps		Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g			
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt de soja (6)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps			Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g		
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç (sense formatge) amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa				Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
27 Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt de soja (6)					Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Pollastre amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb verdures i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Cigrons amb arròs logurt de soja (6)	02 Brou vegetal amb fideus (1,9) Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Trita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Tofu adobat amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (6,12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Trita francesa amb carbassó saltejat logurt de soja (6)	10 Crema de coliflor i poma Mongetes blanques amb cus cus (1) Fruita del temps	
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Lenties amb arròs logurt de soja (6)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb verdures (sense formatge) amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Daus de tofu amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) logurt de soja (6)	
27 Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Crep amb hummus de mongeta blanca amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Trita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam i olives (3,12) logurt de soja (6)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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

MARÇ 2023




DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			01 Wok de pasta amb verdures oli d'alfàbrega Falafel de cigrons Fruita del temps	02 Xampinyons farcits amb verdures i tomàquet Conill amb patates Fruita del temps	03 Crema de llegums amb rostes de pa Truita paisana amb amanida logurt natural
06	Sopa de tapioca Pollastre amb pebrots escalivats Fruita del temps	07 Bressa de verdures al forn Rap a la marinera amb seques Fruita del temps	08 Crema de verdures Ous al plat amb moniato al forn Fruita del temps	09 Cigrons amb hortalisses Bistec de vedella amb amanida logurt natural	10 Arròs amb bolets Hamburguesa de llegums Fruita del temps
13	Bol de quinoa amb coliflor, pastanaga i daus de gall dindi al curri Fruita del temps	14 Llenties amb all i julivert Orada al forn amb verdures juliana logurt natural	15 Trio de cols amb patates Salsitxes de porc amb amanida Fruita del temps	16 Crema de porros amb crostons Crep d'hummus de pèsol amb amanida Fruita del temps	17 Galets amb olivada Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps
20		21 Crema de carbassa Popets amb ceba logurt natural	22 Rotllet d'enciam amb arròs integral, tires de pebrots i fèsols logurt natural	23 Minestra de verdures Carn amb salsa Fruita del temps	24 Amanida completa Truita de patates i pèsols Fruita del temps
27	Crema de xampinyons Llom amb formatge logurt natural	28 Espaguetis al pesto Llagostins en tempura amb amanida Fruita del temps	29 Rissoto Gall dindi a l'allet amb amanida Fruita del temps	30 Patates gratinades amb verdures Truita de tonyina amb amanida Fruita del temps	31 Sopa de verdures juliana Assortit d'hummus amb Bastonets Fruita del temps



MENÚ BASAL


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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

MARÇ 2023




DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 Wok de pasta amb verdures oli d'alfàbrega Falafel de cigrons Fruita del temps	02 Xampinyons farcits amb verdures i tomàquet Conill amb patates Fruita del temps	03 Crema de llegums amb rostes de pa Truita paisana amb amanida logurt natural
06 Sopa de tapioca Pollastre amb pebrots escalivats Fruita del temps	07 Bressa de verdures al forn Rap a la marinera amb seques Fruita del temps	08 Crema de verdures Ous al plat amb moniato al forn Fruita del temps	09 Cigrons amb hortalisses Bistec de vedella amb amanida logurt natural	10 Arròs amb bolets Hamburguesa de llegums Fruita del temps
13 Bol de quinoa amb coliflor, pastanaga i daus de gall dindi al curri Fruita del temps	14 Llenties amb all i julivert Orada al forn amb verdures juliana logurt natural	15 Trio de cols amb patates Salsitxes de porc amb amanida Fruita del temps	16 Crema de porros amb crostons Crep d'hummus de pèsol amb amanida Fruita del temps	17 Galets amb olivada Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps
20 	21 Crema de carbassa Popets amb ceba logurt natural	22 Rotllet d'enciam amb arròs integral, tires de pebrots i fèsols logurt natural	23 Minestra de verdures Carn amb salsa Fruita del temps	24 Amanida completa Truita de patates i pèsols Fruita del temps
27 Crema de xampinyons Llom amb formatge logurt natural	28 Espaguetis al pesto Llagostins en tempura amb amanida Fruita del temps	29 Rissoto Gall dindi a l'allet amb amanida Fruita del temps	30 Patates gratinades amb verdures Truita de tonyina amb amanida Fruita del temps	31 Sopa de verdures juliana Assortit d'hummus amb Bastonets Fruita del temps



MENÚ VEGÀ


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Cigrons amb arròs logurt de soja (6)	02 Brou vegetal amb fideus (1,9) Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Tofu adobat amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (6,12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Seità amb carbassó saltejat (1,6) logurt de soja (6)	10 Crema de coliflor i poma Mongetes blanques amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Lenties amb arròs logurt de soja (6)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Truita de farina de cigró amb espinacs amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Truita de farina de cigró amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb verdures (sense formatge) amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Daus de tofu amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) logurt de soja (6)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Crep amb hummus de mongeta blanca amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de farina de cigró amb patates amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Tofu marinat amb enciam i olives (6,12) logurt de soja (6)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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 CARN


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Cigrons amb arròs logurt natural ecològic (7)	02 Brou vegetal amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Tofu adobat amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (6,12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Mongetes blanques amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Lenties amb arròs logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb verdures i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Truita francesa amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (3,12) logurt de sabors (7)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Peix al forn amb compota de poma (4) Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb pasta sense gluten (9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola sense gluten amb carxofes Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç al forn amb carbassó saltejat (4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Pasta sense gluten amb bolonyesa de soja (6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines sense gluten amb tomàquet Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza sense gluten amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus sense gluten (9) Daus de pollastre amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons sense gluten marcians (7) Hamburguesa d'au casolana amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb arròs Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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 LACTIS


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt sense lactosa	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt sense lactosa	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt sense lactosa	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç (sense formatge) amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt sense lactosa	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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 (incloent 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

MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g				
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de farina de cigró de pernil amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç al forn amb carbassó saltejat (1,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps		Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g			
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Truita de farina de cigró amb espinacs amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps			Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g		
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Truita de farina de cigró amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa				Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de farina de cigró amb patates amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)					Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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

MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Trita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Trita francesa amb carbassó saltejat (3) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Trita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam i olives (3,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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

MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt de soja (6)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Gall dindi amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g				
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt de soja (6)	10 Crema de coliflor i poma Llom adobat amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps		Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g			
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt de soja (6)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps			Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g		
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb pernil dolç (sense formatge) amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa				Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
27 Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt de soja (6)					Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Pollastre al forn amb enciam, remolatxa i olives (12) logurt natural ecològic (7)	02 Brou d'au amb fideus (1,9) Bacallà a l'allet amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Vedella estofada amb bolets Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi a l'allet amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Lluç arrebossat amb carbassó saltejat (1,3,4) logurt natural ecològic (7)	10 Crema de coliflor i poma Pollastre amb amanida d'enciams i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciams i nap rallat (12) logurt natural ecològic (7)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Salmó al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous gratinats amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb verdures i formatge amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Daus de pollastre amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) Gelatina de maduixa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata i beixamel (1,7,8) Pollastre al forn amb compota de poma Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Lluç amb llimona amb enciam i olives (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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


MARÇ 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		01 Patates amb espinacs Cigrons amb arròs logurt de soja (6)	02 Brou vegetal amb fideus (1,9) Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	03 Arròs integral amb sofregit de verdures Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06 Bròquil amb patates Lenties amb quinoa Fruita del temps	07 Fideus a la cassola amb carxofes (1) Trita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Cigrons estofats amb espinacs Tofu adobat amb d'enciams, remolatxa i blat de moro (6,12) Fruita del temps	09 Arròs saltat amb carbassa, pèsols i xampinyons Trita francesa amb carbassó saltejat logurt de soja (6)	10 Crema de coliflor i poma Mongetes blanques amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13 Patates amb bledes Cus cus amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	14 Crema de carbassa Lenties amb arròs logurt de soja (6)	15 Paella de verdures Cigrons amb samfaina Fruita del temps	16 Tallarines amb tomàquet (1) Remenat d'espinacs amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Mongetes blanques caldoses amb pastanaga Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20  DIA FESTIU	21 Arròs amb carxofes Ous amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciams i remolatxa (3,12) Fruita del temps	22 Crema de verdures Pizza amb verdures (sense formatge) amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Trita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	24 MENÚ INTERNACIONAL JAPÓ Sopa vegetal Ramen de fideus (1,9) Daus de tofu amb salsa de soja amb amanida d'enciams amb pastanaga rallada (1,6,12) logurt de soja (6)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
27 Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i nap rallat (1,6,12) Fruita del temps	28 Coliflor amb patata Crep amb hummus de mongeta blanca amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	29 Cigrons caldosos amb bledes Trita de patates amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	30 Crema de pastanaga Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	31 Arròs amb tomàquet Trita francesa amb enciam i olives (3,12) logurt de soja (6)	Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 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 que 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.