



MENÚ BASAL



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
01  DIA FESTIU	02 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Amanida de lleties (12) Fruita del temps	03 Crema de carbassó amb crostons (1) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	04 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la marinera amb patata (4) Fruita del temps	05 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g			
08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09 Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	10 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt natural ecològic (7)	11 Macarrons carbonara (1,3,7) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patates Lleties amb arròs Fruita del temps		Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g		
15 Fideuà de verdures (1) Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16 Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	17 Crema de verdures Salmó a la llimona amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	18 Arròs al forn amb picada de bledes i formatge (7) Cigrons amb pisto Fruita del temps	19 MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb pernil dolç i lactonesa) (6,7,10,12) Mandonguilles amb salsa (12) Compota de poma			Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g	
22 Bròquil amb patates Empedrat de lleties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23 Paella de verdures Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Fricandó de vedella amb pèsols (1) logurt natural ecològic (7)	25 Pèsols amb patata i pernil Ous gratinats amb beixamel amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) Fruita del temps	26 Vichyssoise (7) Galets amb bolonyesa de soja gratinats (1,6,7) Fruita del temps				Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29  DIA FESTIU	30 Rissoto de verdures (7) Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31 Cigrons saltats amb salsa de soja (6) Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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

MAIG 2023





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01  DIA FESTIU	02 Mix de verdures amb daus de patates al wok amb cúrcuma i tonyina Fruita del temps	03 Pèsols amb pernil Remenat de xampinyons logurt natural	04 Crema de porro amb crostons Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	05 Cus cus amb pastanaga i variat de verdures amb magra de vedella Fruita del temps
08 Crema de llegums amb hortalisses Ous a la planxa amb llit de carbassó Fruita del temps	09 Llacets amb sofregit de verdures tritades i bacallà Fruita del temps	10 Arròs amb verduretes Llom amb salsa mostassa Fruita del temps	11 Amanida d'estiu de patata Hummus de mongeta blanca amb bastonets Fruita del temps	12 Gaspaxo amb crostons Aletes de pollastre amb salsa barbacoa logurt grec
15 Pèsols a l'allet amb quinoa i mongeta verda i carbassó Fruita del temps	16 Arròs bullit amb carbassa i ceba Truita de formatge Fruita del temps	17 Llenties saltades amb verdures Daus de gall dindi amb ximixurri logurt natural	18 Bressa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps	19 Fideus saltats amb pebrot, brots de soja i gambetes Fruita del temps
22 Galets amb verdures gratinades Truita de pernil Fruita del temps	23 Graellada de verdures amb patata caliu Rotllets d'enciam amb hummus de cigró Fruita del temps	24 Crema de pastanaga i mongeta blanca Llenguado amb ametlles Fruita del temps	25 Arròs al forn amb verdures i carn magra de porc logurt begut	26 Amanida verda Pizza al gust Fruita del temps
29  DIA FESTIU	30 Amanida de llegums Conill a l'allet logurt natural	31 Arròs a l'allet Bistec de vedella amb escalivada Fruita del temps		



MENÚ SENSE CARN



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES				
01 	02 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Amanida de llenties (12) Fruita del temps	03 Crema de carbassó amb crostons (1) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	04 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la marinera amb patata (4) Fruita del temps	05 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g			
08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09 Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Peix blanc amb patates fregides (4) Fruita del temps	10 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt natural ecològic (7)	11 Macarrons amb oli i orenga (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patates Llenties amb arròs Fruita del temps		Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g		
15 Fideuà de verdures (1) Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16 Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i blat de moro (1,12) logurt natural ecològic (7)	17 Crema de verdures Salmó a la llimona amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	18 Arròs al forn amb picada de bledes i formatge (7) Cigrons amb pisto Fruita del temps	19 MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb lactonesa) (7,10,12) Crep d'hummus de pèsol amb amanida (1,11,12) Compota de poma			Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g	
22 Bròquil amb patates Empedrat de llenties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23 Paella de verdures Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Cigrons amb verdures logurt natural ecològic (7)	25 Pèsols amb patata Ous gratinats amb beixamel amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) Fruita del temps	26 Vichyssoise (7) Galets amb bolonyesa de soja gratinats (1,6,7) Fruita del temps				Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29 	30 Rissoto de verdures (7) Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31 Cigrons saltats amb salsa de soja (1,6) Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
01  08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Peix al forn amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	02 Espaguetis sense gluten al pesto d'alfabrega (7,8) Amanida de lleties (12) Fruita del temps	03 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	04 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la marinera amb patata (4) Fruita del temps	05 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g
08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Peix al forn amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	09 Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	10 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt natural ecològic (7)	11 Macarrons sense gluten carbonara (3,7) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patates Lleties amb arròs Fruita del temps	
15 Fideuà sense gluten de verdures Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16 Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	17 Crema de verdures Salmó a la llimona amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	18 Arròs al forn amb picada de bledes i formatge (7) Cigrons amb pisto Fruita del temps	19 MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb pernil dolç i lactonesa) (6,7,10,12) Mandonguilles amb salsa (12) Compota de poma	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
22 Bròquil amb patates Empedrat de lleties amb arròs, pastanaga i pebrot (12) Fruita del temps	23 Paella de verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta sense gluten (12) Fricandó de vedella amb pèsols (farina sense gluten) logurt natural ecològic (7)	25 Pèsols amb patata i pernil Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	26 Vichyssoise (7) Pasta sense gluten amb bolonyesa de soja gratinats (6,7) Fruita del temps	
29 	30 Rissoto de verdures (7) Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31 Cigrons saltats amb allet Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps			Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
01  DIA FESTIU	02 Espaguetis amb alfàbrega (1) Amanida de lletnies (12) Fruita del temps	03 Crema de carbassó amb crostons (1) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	04 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la marinera amb patata (4) Fruita del temps	05 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g
08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09 Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	10 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt sense lactosa	11 Macarrons amb oli i orenga (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patates Lletnies amb arròs Fruita del temps	Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g
15 Fideuà de verdures (1) Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16 Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) logurt sense lactosa	17 Crema de verdures Salmó a la llimona amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	18 Arròs al forn amb picada de bledes Cigrons amb pisto Fruita del temps	19 MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb pernil dolç) (6,10,12) Mandonguilles amb salsa (12) Compota de poma	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
22 Bròquil amb patates Empedrat de lletnies amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23 Paella de verdures Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Fricandó de vedella amb pèsols (1) logurt sense lactosa	25 Pèsols amb patata i pernil Ous amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	26 Vichyssoise (sense lactis) Galets amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29  DIA FESTIU	30 Arròs amb verdures Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31 Cigrons saltats amb salsa de soja (6) Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps			Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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 OU



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
01  DIA FESTIU	02 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Amanida de lleties (12) Fruita del temps	03 Crema de carbassó amb crostons (1) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	04 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la marinera amb patata (4) Fruita del temps	05 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de farina de cigró amb carbassa amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g
08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09 Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	10 Cigrons amb bledes Truita de farina de cigró de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (6,12) logurt natural ecològic (7)	11 Macarrons amb oli i orenga (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patates Lleties amb arròs Fruita del temps	Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g
15 Fideuà de verdures (1) Truita de farina de cigró amb enciam, olives i tomàquet (12) Fruita del temps	16 Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	17 Crema de verdures Salmó a la llimona amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	18 Arròs al forn amb picada de bledes i formatge (7) Cigrons amb pisto Fruita del temps	19 MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb pernil dolç i lactonesa) (6,7,10,12) Mandonguilles amb salsa (12) Compota de poma	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
22 Bròquil amb patates Empedrat de lleties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23 Paella de verdures Lluç al forn amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Fricandó de vedella amb pèsols (1) logurt natural ecològic (7)	25 Pèsols amb patata i pernil Truita de farina de cigró amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	26 Vichyssoise (7) Galets amb bolonyesa de soja gratinats (1,6,7) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29  DIA FESTIU	30 Rissoto de verdures (7) Truita de farina de cigró de patates amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	31 Cigrons saltats amb salsa de soja (6) Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps			Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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

MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
01	 DIA FESTIU	02	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Amanida de lleties (12) Fruita del temps	03	Crema de carbassó amb crostons (1) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	04	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Gall dindi amb patata Fruita del temps	05	Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Trita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g	
08	Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09	Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	10	Cigrons amb bledes Trita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt natural ecològic (7)	11	Macarrons carbonara (1,3,7) Pollastre amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps	12	Mongeta tendra amb patates Lleties amb arròs Fruita del temps		Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g
15	Fideuà de verdures (1) Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16	Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	17	Crema de verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	18	Arròs al forn amb picada de bledes i formatge (7) Cigrons amb pisto Fruita del temps	19	MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb pernil dolç i lactonesa) (6,7,10,12) Mandonguilles amb salsa (12) Compota de poma		
22	Bròquil amb patates Empedrat de lleties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23	Paella de verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	24	Amanida de pasta (1,12) Fricandó de vedella amb pèsols (1) logurt natural ecològic (7)	25	Pèsols amb patata i pernil Ous gratinats amb beixamel amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) Fruita del temps	26	Vichyssoise (7) Galets amb bolonyesa de soja gratinats (1,6,7) Fruita del temps		
29	 DIA FESTIU	30	Rissoto de verdures (7) Trita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31	Cigrons saltats amb salsa de soja (1,6) Pollastre amb samfaina Fruita del temps				Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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



MENÚ SENSE PORC



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
01 	02 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Amanida de lleties (12) Fruita del temps	03 Crema de carbassó amb crostons (1) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	04 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la marinera amb patata (4) Fruita del temps	05 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g
08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09 Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	10 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt natural ecològic (7)	11 Macarrons amb oli i orenga (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patates Lleties amb arròs Fruita del temps	Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g
15 Fideuà de verdures (1) Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16 Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	17 Crema de verdures Salmó a la llimona amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	18 Arròs al forn amb picada de bledes i formatge (7) Cigrons amb pisto Fruita del temps	19 MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb lactonesa) (7,10,12) Mandonguilles de vedella amb salsa (12) Compota de poma	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
22 Bròquil amb patates Empedrat de lleties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23 Paella de verdures Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Fricandó de vedella amb pèsols (1) logurt natural ecològic (7)	25 Pèsols amb patata Ous gratinats amb beixamel amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) Fruita del temps	26 Vichyssoise (7) Galets amb bolonyesa de soja gratinats (1,6,7) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29 	30 Rissoto de verdures (7) Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31 Cigrons saltats amb salsa de soja (1,6) Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps			Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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

MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01	 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varetes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	02	Espaguetis amb alfàbrega (1) Amanida de llenties (12) Fruita del temps	03	Crema de carbassó amb crostons (1) Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	04	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Crep amb hummus de cigró amb patata (1,11) Fruita del temps	05	Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Trita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	
08	Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varetes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09	Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Crep amb hummus de mongeta blanca amb patates fregides (1,11) Fruita del temps	10	Cigrons amb bledes Trita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt de soja (6)	11	Macarrons amb oli i orenga (1) Tofu marinat amb enciam i cogombre (6,12) Fruita del temps	12	Mongeta tendra amb patates Llenties amb arròs Fruita del temps	Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g
15	Fideuà de verdures (1) Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16	Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Varetes vegetals amb enciam i blat de moro (1,12) logurt de soja (6)	17	Crema de verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	18	Arròs al forn amb picada de bledes Cigrons amb pisto Fruita del temps	19	MENÚ ALEMANYA Amanida alemanya (sense pernil ni lactonesa) (10,12) Crep d'hummus de pèsol amb amanida (1,11,12) Compota de poma	
22	Bròquil amb patates Empedrat de llenties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23	Paella de verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	24	Amanida de pasta (1,12) Cigrons amb verdures logurt de soja (6)	25	Pèsols amb patata Ous amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	26	Vichyssoise (sense lactic) Galets amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29		30	Arròs de verdures Trita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31	Cigrons saltats amb salsa de soja (1,6) Seità amb samfaina (1,6) Fruita del temps				Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: meló, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, poma, pinya.
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



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
01 	02 Espaguetis amb alfàbrega (1) Amanida de lleties (12) Fruita del temps	03 Crema de carbassó amb crostons (1) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	04 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Lluç a la marinera amb patata (4) Fruita del temps	05 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de carbassa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g
08 Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varettes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09 Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	10 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (3,6,12) logurt de soja (6)	11 Macarrons amb oli i orenga (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patates Lleties amb arròs Fruita del temps	Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g
15 Fideuà de verdures (1) Ous freds cuits amb enciam, olives i tomàquet (3,12) Fruita del temps	16 Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) logurt de soja (6)	17 Crema de verdures Salmó a la llimona amb enciam i tomàquet (4,12) Fruita del temps	18 Arròs al forn amb picada de bledes Cigrons amb pisto Fruita del temps	19 MENÚ INTERNACIONAL ALEMANYA Amanida alemanya (amb pernil dolç) (6,10,12) Mandonguilles de pollastre amb salsa (12) Compota de poma	Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g
22 Bròquil amb patates Empedrat de lleties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23 Paella de verdures Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet (1,3,4,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Pollastre amb pèsols logurt de soja (6)	25 Pèsols amb patata i pernil Ous amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	26 Vichyssoise (sense lactis) Galets amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29 	30 Arròs amb verdures Truita de patates amb enciam i nap rallat (3,12) Fruita del temps	31 Cigrons saltats amb salsa de soja (6) Bacallà amb samfaina (4) Fruita del temps			Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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 VEGÀ



MAIG 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Espaguetis amb alfàbrega (1) Amanida de llenties (12) Fruita del temps	03	Crema de carbassó amb crostons (1) Tofu marinat amb enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps	04	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Crep amb hummus de cigró amb patata (1,11) Fruita del temps	05	Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Truita de farina de cigró de carbassa amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	Kcal = 764,01 Líp = 22,09 g AG sat = 4,87 g Hdc = 80,42 g Prot = 26,82 g Fibra = 11,58 g			
08	Arròs saltat amb bròquil i pastanaga Varetes vegetals amb enciam i tomàquet (1,12) Fruita del temps	09	Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre i olives (12) Crep amb hummus de mongeta blanca amb patates fregides (1,11) Fruita del temps	10	Cigrons amb bledes Truita de farina de cigró de patates amb enciam, pastanaga i brots de soja (6,12) logurt de soja (6)	11	Macarrons amb oli i orenga (1) Tofu marinat amb enciam i cogombre (6,12) Fruita del temps	12	Mongeta tendra amb patates Llenties amb arròs Fruita del temps		Kcal = 773,85 Líp = 26,42 g AG sat = 5,68 g Hdc = 87,37 g Prot = 29,42 g Fibra = 13,83 g		
15	Fideuà de verdures (1) Truita de farina de cigró amb enciam, olives i tomàquet (12) Fruita del temps	16	Mongeta blanca saltada amb pebrot i pastanaga Varetes vegetals amb enciam i blat de moro (1,12) logurt de soja (6)	17	Crema de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	18	Arròs al forn amb picada de bledes Cigrons amb pisto Fruita del temps	19	MENÚ ALEMANYA Amanida alemanya (sense pernil ni lactonesa ni ou) (10,12) Crep d'hummus de pèsol amb amanida (1,11,12) Compota de poma			Kcal = 733,29 Líp = 24,74 g AG sat = 5,95 g Hdc = 81,93 g Prot = 30,66 g Fibra = 14,23 g	
22	Bròquil amb patates Empedrat de llenties amb cus cus, pastanaga i pebrot (1,12) Fruita del temps	23	Paella de verdures Tofu amb llimona amb enciam i tomàquet (6,12) Fruita del temps	24	Amanida de pasta (1,12) Cigrons amb verdures logurt de soja (6)	25	Pèsols amb patata Truita de farina de cigró amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	26	Vichyssoise (sense lactic) Galets amb bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps				Kcal = 798,46 Líp = 22,77 g AG sat = 4,23 g Hdc = 96,19 g Prot = 30,95 g Fibra = 16,08 g
29	 DIA FESTIU	30	Arròs de verdures Truita de farina de cigró de patates amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps	31	Cigrons saltats amb salsa de soja (1,6) Seità amb samfaina (1,6) Fruita del temps				Kcal = 775,82 Líp = 28,91 g AG sat = 6,30 g Hdc = 84,87 g Prot = 31,94 g Fibra = 15,84 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

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.