



MENÚ BASAL

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
				06	Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	07	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08	DIA FESTIU	
11	DIA FESTIU	12	Macarrons marcians (1,7) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	13	Amanida freda de patata (12) Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet (1,2,3,4,6,7,9,12,14) Fruita del temps	14	Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps	15	Amanida de lenties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	Mongeta verda amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	19	Espirals al pesto (1,7,8) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	20	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)	21	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	22	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada mixta (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25	Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	26	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pernil i formatge (1,6,7) Fruita del temps	27	Crema de carbassó Amanida de lenties amb cus cus (1,12) Fruita del temps	28	Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)	29	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

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 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

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		06	07	08	 <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
		<p>Amanida de pasta (1,12) Peix al forn amb patates panaderes (4) Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps</p>			
11	12	13	14	15		<p>Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g</p>
 <p>DIA FESTIU</p>	<p>Macarrons marcians (1,7) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps</p>	<p>Amanida freda de patata (12) Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet (1,2,3,4,6,7,9,12,14) Fruita del temps</p>	<p>Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps</p>	<p>Amanida de lenties (12) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps</p>		
18	19	20	21	22		<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>
<p>Mongeta verda amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps</p>	<p>Espirals al pesto (1,7,8) Lenties saltades amb carbassó Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps</p>		
25	26	27	28	29		<p>Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g</p>
<p>Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de bolonyesa soja i formatge (1,6,7) Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó Amanida de lenties amb cus cus (1,12) Fruita del temps</p>	<p>Pèsols saltats a l'allet Truita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps</p>		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		06	07	08	<p>DIA FESTIU</p> <p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
		11	12	13	
11	12	13	14	15	<p>Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g</p>
		18	19	20	
18	19	20	21	22	<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>
		25	26	27	
25	26	27	28	29	<p>Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g</p>

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE LACTOSA



SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		06	07	08	 <p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
		<p>Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps</p>		
11	12	13	14	15	 <p>Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g</p>
	<p>Macarrons amb oli i orenga (1) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps</p>	<p>Amanida freda de patata (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12) Fruita del temps</p>	<p>Crema de porros (sense lactosa) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps</p>	<p>Amanida de lenties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps</p>	
18	19	20	21	22	<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>
<p>Mongeta verda amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps</p>	<p>Espirals amb alfàbrega (1) Lenties saltades amb carbassó Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt sense lactosa</p>	<p>Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada mixta (1,6,12) Fruita del temps</p>	
25	26	27	28	29	<p>Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g</p>
<p>Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pernil (sense formatge) (1,6) Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó Amanida de lenties amb cus cus (1,12) Fruita del temps</p>	<p>Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt sense lactosa</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps</p>	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera 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 OU

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		06	07	08		<p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
11	12	13	14	15		
18	19	20	21	22		
25	26	27	28	29		

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 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



SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		06	07	08	 <p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
		Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps		
11	12	13	14	15	 <p>Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g</p>
	Macarrons marcians (1,7) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	Amanida freda de patata (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12) Fruita del temps	Crema de porros (7) Paella de pollastre Fruita del temps	Amanida de llenties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	
18	19	20	21	22	<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>
Mongeta verda amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	Espirals al pesto (1,7,8) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Pollastre amb enciam i pastanaga (12) logurt natural ecològic (7)	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada mixta (1,6,12) Fruita del temps	
25	26	27	28	29	<p>Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g</p>
Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pernil i formatge (1,6,7) Fruita del temps	Crema de carbassó Amanida de llenties amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) 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: plàtan, taronja, pera 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

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		06	07	08	 <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
		<p>Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps</p>			
11	12	13	14	15		<p>Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g</p>
 <p>DIA FESTIU</p>	<p>Macarrons marcians (1,7) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps</p>	<p>Amanida freda de patata (12) Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet (1,2,3,4,6,7,9,12,14) Fruita del temps</p>	<p>Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps</p>	<p>Amanida de lenties (12) Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps</p>		
18	19	20	21	22		<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>
<p>Mongeta verda amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps</p>	<p>Espirals al pesto (1,7,8) Lenties saltades amb carbassó Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada de vedella (1,6,12) Fruita del temps</p>		
25	26	27	28	29		<p>Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g</p>
<p>Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de gall dindi i formatge (1,6,7) Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó Amanida de lenties amb cus cus (1,12) Fruita del temps</p>	<p>Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps</p>		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera 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

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		06	07	08
		Amanida de pasta (1,12) Llenties saltades amb pastanaga Fruita del temps	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g
11	12	13	14	15
 DIA FESTIU	Macarrons amb oli i orenga (1) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	Amanida freda de patata (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12) Fruita del temps	Crema de porros (sense llet ni derivats) Paella amb seità (1,6) Fruita del temps	Amanida de llenties (12) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	19	20	21	22
Mongeta verda amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	Espirals amb alfàbrega (1) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Tofu amb all i julivert amb enciam i pastanaga (6,12) logurt de soja (6)	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25	26	27	28	29
Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de bolonyesa soja (sense formatge) (1,6) Fruita del temps	Crema de carbassó Amanida de llenties amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Pèsols saltats a l'allet Truita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) logurt de soja (6)	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Seità amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

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 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ PLV

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		06	07	08		<p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
11	12	13	14	15		
18	19	20	21	22		
25	26	27	28	29		

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 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 VEGÀ

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional
mitja de la setmana

		06	07	08	<p>DIA FESTIU</p> <p>Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g</p>
11	12	13	14	15	
18	19	20	21	22	
25	26	27	28	29	
					<p>Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g</p>
					<p>Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g</p>
					<p>Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g</p>

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ

SETEMBRE 2023





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		06	07	08
		Verdures en tempura Rap a la marinera amb pèsols Fruita del temps	Espaguetis amb pebrots de tres colors Croquetes de pernil Iogurt natural	 DIA FESTIU
	12	13	14	15
 DIA FESTIU	Crema de llegums amb ceba fregida Carn magra a l'allet i amanida Fruita del temps	Verdures saltades amb salsa de soja Pastís d'ou amb formatge Fruita del temps	Cigrons saltats amb mill, col, porro i cúrcuma Fruita del temps	Fideus xinesos amb hortalisses, brots de soja Sardines amb all i julivert Iogurt begut
18	19	20	21	22
Arròs tropical amb pinya i panses Ous al forn amb patates i sofregit de tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	Amanida amb formatge feta i olives negres Mongeta blanca amb quinoa Fruita del temps	Cus cus amb gambetes Pit de gall dindi amb amanida Iogurt natural	Pèsols a l'andalusa Tonyina a la llimona amb amanida Fruita del temps
25	26	27	28	29
Minestra de verdures Llonça de porc amb salsa Fruita del temps	Mongeta blanca amb hortalisses Trita paisana Fruita del temps	Arròs al forn amb pebrot, pastanaga i peix Fruita del temps	Amanida variada amb olives i blat de moro Hummus amb pa de pita Fruita del temps	Amanida de pasta Conill a l'allet Iogurt grec