

Notes

**Pa integral tots els dies de la setmana.**

**Al·lèrgies i intoleràncies**  
**Al·lèrgies l'ou:** la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.  
**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.  
**Celiaquia:** es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.  
**Al·lèrgia al peix:** se substituirà per pollastre.  
**Al·lèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.  
**Al·lèrgia als llegums:** se substituirà per patates.  
**Al·lèrgia a la proteïna de la vaca:** Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.  
**Menús no porc:** se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.  
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

**Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.**

**Salses i Sofregits**  
**Amanida campera:** patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.  
**Amanida variada:** enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.  
**Sofregit de verdura:** pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.  
**Salsa de tomàquet:** tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.  
**Salsa carbonara:** sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.  
**Salsa bolonyesa:** tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.  
**Salsa pesto:** alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.  
**Salsa verda:** brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.  
**Salsa de carn:** bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.  
**Salsa de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.  
**Salsa jardinera:** mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.  
**Salsa mediterrània:** tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.



El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

6

FESTA

13

Espaguetis saltejats amb verdures  
Ous amb beixamel  
amanida variada  
fruita

20

Arròs amb tomàquet  
Truita de carbassó  
“enciam, pastanaga i olives”  
fruita

27

Espaguetis marinera  
Truita amb formatge  
“enciam, tomàquet i blat de moro”  
fruita

DILLUNS



DIMARTS



7

FESTA

14

Brou de pollastre amb galet petit  
Gall dindi a les fines herbes  
fruita

21

Llenties estofades amb verdures  
Nuggets de verdures  
“enciam, tomàquet i blat de moro”  
fruita

28

Brou de peix  
“lluç i rap” amb pinyols  
Pinxitos de gall dindi rostits  
fruita

DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs amb tomàquet  
Lluç a la romana  
“enciam, tomàquet i pastanaga”  
fruita

15

Mongeta perona amb patata  
Lluç al forn a la marinera  
“enciam, tomàquet i cogombre”  
fruita

22

Mongeta perona, bròquil amb patata  
Pollastre a la catalana  
fruita

29

Crema de verdures  
Lasanya mixta gratinada  
“enciam, tomàquet i cogombre”  
fruita

DIJOUS

2

FESTA

9

Cigrons estofats amb col i verdures  
Truita francesa  
“enciam, pastanaga i olives”  
fruita de temporada

16

Arròs amb bolets  
Daus de porc rostit amb salsa de carn  
fruita de temporada

23

Crema de carbassó amb rostes  
Calamars encebollats amb patates  
fruita de temporada

30

Arròs tres delícies  
“pèsols, pastanaga i truita”  
Salmó al forn amb salseta de verdures  
fruita de temporada

DIVENDRES

3

FESTA

10

Macarrons napolitana  
Salsitxes de porc amb ceba i pebrot  
iogurt natural

17

Mongeta pinta estofada  
Pizza margarida  
“enciam, mesclum i xerri”  
iogurt de maduixa

24

Fideuà  
Mandonguilles de soja a la jardinera  
iogurt natural

31

Coliflor, mongeta perona i patata  
Llom fresc arrebossat  
amanida variada  
iogurt de natural

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

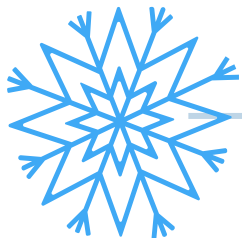
Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

# GENER 2025

## PROPOSTA DE SOPARS



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

### Grups d'Aliments



Llegums



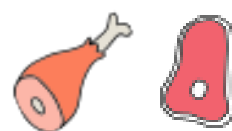
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

6

FESTA

7

Hortalisses  
Ou  
Fruita

8

Hortalisses  
Pollastre  
Fruita

9

Hortalisses  
Peix blanc  
Fruita

10

Verdures  
Peix blanc  
Fruita

13

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

14

Hortalisses  
Ou  
Fruita

15

Hortalisses  
Llom  
Fruita

16

Hortalisses  
Llegum  
Fruita

17

Verdura  
Pollastre  
Làctic

20

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

21

Verdures  
Peix petit blau  
Fruita

22

Hortalisses  
Ou  
Fruita

23

Verdura  
Pollastre  
Làctic

24

Hortalisses  
Llegum  
Fruita

27

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

28

Verdures  
Llom  
Fruita

29

Hortalisses  
Ou  
Fruita

30

Verdura  
Pollastre  
Làctic

31

Hortalisses  
Llegum  
Fruita

### RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:  
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.