



GENER 2026

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ BASAL



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

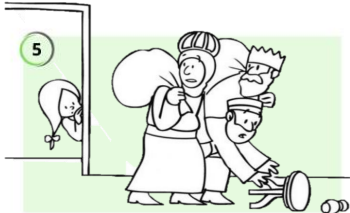
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



5

6



7



8

Arròs amb sofregit de
verdures i tomàquet
Trita de patates³
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

9

Sopa vegetal de lletres
Hamburguesa d'au al forn
Patates caliu
fruita

12

Arròs amb verdures
(pastanag, porro, carbassó)
Croquetes de llegums¹
Enciam ecològic i
cogombre
Pa¹ i **fruita ecològica**

13

Mongeta tendra i patata
Trita de carbassó³
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita

14

Bullit de cigrons amb
hortalisses
Pollastre al forn
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i iogurt artesà⁷

15

Patates estofades
(patata, ceba, pèsols)
Lluç al forn amb all i
julivert⁴
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

16

Crema de carbassó
Pasta amb bolonyesa de de
carn d'au^{1,3}
Pa¹ i fruita

19

Llenties ecològiques
amb verdures¹
Hamburguesa de
cuscús^{1,3}
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

20

Crema de verdures
Pollastre a l'ast
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

21

Arròs saltat amb xampinyons
i carbassa
Trita de patates³
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i iogurt artesà⁷

22

Brou vegetal amb pasta^{1,3,9}
Daus de gall dindi a la
jardinera
(tomàquet, pastanaga, pèsol, mongeta
tendra)
Pa¹ i fruita

23

Coliflor amb patata
Sípia saltada amb all
i julivert¹⁴
Enciam ecològic i raves
Pa¹ i fruita

26

Crema de carbassa
Pasta amb bolonyesa de
soja texturitzada^{1,3,6}
Pa¹ i fruita

27

Mongeta tendra i patata
Salmó al forn amb anet⁴
Enciam ecològic i
tomàquet
Pa¹ i fruita

28

Llacets amb salsa de
formatge^{1,3,7}
Gall dindi a la jardinera
(m. tendra, pastanaga,
pèsols, patata)
Pa¹ i iogurt artesà⁷

29

Arròs amb tomàquet
Trita d'espínacs³
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

30

Mongeta tendra i patata
Pit de pollastre arrebossat
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i Pastís d'aniversari



Tots els àpats són
cuinats amb **oli
d'oliva**; pels fregits
s'utilitza oli
de gira-sol alt
oleic.

Dos cops a la
setmana
es serveix
pa integral.



Els nostres menús
inclouen llegums, pasta,
verdures,
i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es
serviran de postres seran:
**poma, pera, plàtan,
mandarina, taronja**



El lacti serà
iogurt artesà
del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**

Al·lèrgens : **Reglament Europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



GENER 2026

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO OU NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

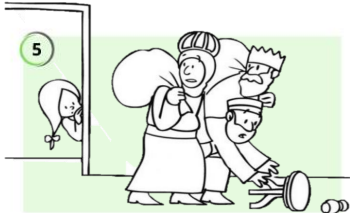
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



5

6



7



8

Arròs amb sofregit de
verdures i tomàquet
Pit pollastre a la planxa
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

9

Sopa vegetal de pasta s/ou
Hamburguesa d'au al forn
Patates caliu
Pa¹ i fruita

12

Arròs amb verdures
(pastanag, porro, carbassó)
Croquetes de llegums¹
Enciam ecològic i
cogombre
Pa¹ i **fruita ecològica**

13

Mongeta tendra i patata
Gall dindi a la planxa
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita

14

Bullit de cigrons amb
hortalisses
Pollastre al forn
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i iogurt artesà⁷

15

Patates estofades
(patata, ceba, pèsols)
Lluç al forn amb all i
julivert⁴
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

16

Crema de carbassó
Pasta s/ou amb bolonyesa
de de carn d'au¹
Pa¹ i fruita

19

Llenties ecològiques amb
verdures¹
Hamburguesa d'au planxa¹²
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

20

Crema de verdures
Pollastre a l'ast
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

21

Arròs saltat amb xampinyons
i carbassa
Llom a la planxa
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i iogurt artesà⁷

22

Brou vegetal amb pasta
s/ou^{1,9}
Daus de gall dindi a la
jardineria
(tomàquet, pastanaga, pèsol, mongeta
tendra)
Pa¹ i fruita

23

Coliflor amb patata
Sípia saltada amb all
i julivert¹⁴
Enciam ecològic i raves
Pa¹ i fruita

26

Crema de carbassa
Pasta s/ou amb bolonyesa
de soja texturitzada^{1,6}
Pa¹ i fruita

27

Mongeta tendra i patata
Salmó al forn amb anet⁴
Enciam ecològic i
tomàquet
Pa¹ i fruita

28

Pasta s/ou amb salsa de
formatge^{1,7}
Gall dindi a la jardineria
(m. tendra, pastanaga,
pèsols, patata)
Pa¹ i iogurt artesà⁷

29

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa d'au planxa¹²
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

30

Mongeta tendra i patata
Pit de pollastre arrebossat
s/ou
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i postre s/ou ni fruits secs



Tots els àpats són
cuinats amb **oli
d'oliva**; pels fregits
s'utilitza oli
de gira-sol alt
oleic.

Dos cops a la
setmana
es serveix
pa integral.



Els nostres menús
inclouen llegums, pasta,
verdures,
i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es
serviran de postres seran:
**poma, pera, plàtan,
mandarina, taronja**



El lacti serà
iogurt artesà
del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**

Al·lèrgens : **Reglament Europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



GENER 2026

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

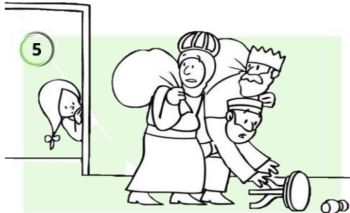
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



5

6



7



8

Arròs amb sofregit de
verdures i tomàquet
Truita de patates³
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

9

Sopa vegetal de lletres
Hamburguesa d'au al forn
Patates caliu
fruita

12

Arròs amb verdures
(pastanag, porro, carbassó)
Croquetes de llegums¹
Enciam ecològic i
cogombre
Pa¹ i **fruita ecològica**

13

Mongeta tendra i patata
Truita de carbassó³
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita

14

Bullit de cigrons amb
hortalisses
Pollastre al forn
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i iogurt artesà⁷

15

Patates estofades
(patata, ceba, pèsols)
Lluç al forn amb all i
julivert⁴
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

16

Crema de carbassó
Pasta amb bolonyesa de de
carn d'au^{1,3}
Pa¹ i fruita

19

Llenties ecològiques
amb verdures¹
Hamburguesa de
cuscús^{1,3}
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

20

Crema de verdures
Pollastre a l'ast
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

21

Arròs saltat amb xampinyons
i carbassa
Truita de patates³
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i iogurt artesà⁷

22

Brou vegetal amb pasta^{1,3,9}
Daus de gall dindi a la
jardinera
(tomàquet, pastanaga, pèsol, mongeta
tendra)
Pa¹ i fruita

23

Coliflor amb patata
Sípia saltada amb all
i julivert¹⁴
Enciam ecològic i raves
Pa¹ i fruita

26

Crema de carbassa
Pasta amb bolonyesa de
soja texturitzada^{1,3,6}
Pa¹ i fruita

27

Mongeta tendra i patata
Salmó al forn amb anet⁴
Enciam ecològic i
tomàquet
Pa¹ i fruita

28

Llacets amb salsa de
formatge^{1,3,7}
Gall dindi a la jardinera
(m. tendra, pastanaga,
pèsols, patata)
Pa¹ i iogurt artesà⁷

29

Arròs amb tomàquet
Truita d'espínacs³
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

30

Mongeta tendra i patata
Pit de pollastre arrebossat
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i Postre s/ fruits secs



Tots els àpats són
cuinats amb **oli
d'oliva**; pels fregits
s'utilitza oli
de gira-sol alt
oleic.

Dos cops a la
setmana
es serveix
pa integral.



Els nostres menús
inclouen llegums, pasta,
verdures,
i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es
serviran de postres seran:
**poma, pera, plàtan,
mandarina, taronja**



El lacti serà
iogurt artesà
del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**

Al·lèrgens : **Reglament Europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT



GENER 2026

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO PORC



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

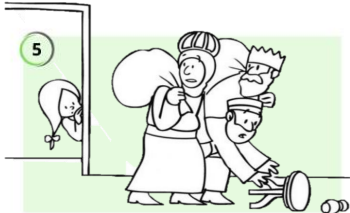
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



5

6



7



8

Arròs amb sofregit de
verdures i tomàquet
Truita de patates³
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i **fruita ecològica**

9

Sopa vegetal de lletres
Hamburguesa d'au al forn
Patates caliu
fruita

12

Arròs amb verdures
(pastanaga, porro, carbassó)
Croquetes de llegums¹
Enciam ecològic i
cogombre
Pa¹ i **fruita ecològica**

13

Mongeta tendra i patata
Truita de carbassó³
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita

14

Bullit de cigrons amb
hortalisses
Pollastre al forn
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i iogurt artesà⁷

15

Patates estofades
(patata, ceba, pèsols)
Lluç al forn amb all i
julivert⁴
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

16

Crema de carbassó
Pasta amb bolonyesa de de
carn d'au^{1,3}
Pa¹ i fruita

19

Llenties ecològiques
amb verdures¹
Hamburguesa de
cuscús^{1,3}
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

20

Crema de verdures
Pollastre a l'ast
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

21

Arròs saltat amb xampinyons
i carbassa
Truita de patates³
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i iogurt artesà⁷

22

Brou vegetal amb pasta^{1,3,9}
Daus de gall dindi a la
jardinera
(tomàquet, pastanaga, pèsol, mongeta
tendra)
Pa¹ i fruita

23

Coliflor amb patata
Sípia saltada amb all
i julivert¹⁴
Enciam ecològic i raves
Pa¹ i fruita

26

Crema de carbassa
Pasta amb bolonyesa de
soja texturitzada^{1,3,6}
Pa¹ i fruita

27

Mongeta tendra i patata
Salmó al forn amb anet⁴
Enciam ecològic i
tomàquet
Pa¹ i fruita

28

Llacets amb salsa de
formatge^{1,3,7}
Gall dindi a la jardinera
(m. tendra, pastanaga,
pèsols, patata)
Pa¹ i iogurt artesà⁷

29

Arròs amb tomàquet
Truita d'espínacs³
Enciam ecològic i blat de
moro
Pa¹ i **fruita ecològica**

30

Mongeta tendra i patata
Pit de pollastre arrebossat
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i Pastís d'aniversari



Tots els àpats són
cuinats amb **oli
d'oliva**; pels fregits
s'utilitza oli
de gira-sol alt
oleic.

Dos cops a la
setmana
es serveix
pa integral.



Els nostres menús
inclouen llegums, pasta,
verdures,
i fruites **ecològiques**

Aquest mes les fruites que es
serviran de postres seran:
**poma, pera, plàtan,
mandarina, taronja**



El lacti serà
iogurt artesà
del Bages



El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**

Al·lèrgens : **Reglament Europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

PEIX FRESC SEGONS MERCAT

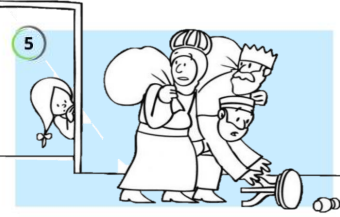


GENER 2026

ESCOLA EL MONTCAU



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
 5	 6	 7	8 Verdura i patata Peix a la planxa Pa i fruita	9 Variats d'enciam amb tomàquet Pizza de xampinyons i tonyina Pa i fruita
12 Sopa de peix Xai a la planxa Pa i fruita	13 Sopa de ceba Tofu amb verdures i tomàquet Pa i fruita	14 Crema de verdures Truita de carxofes Pa i fruita	15 Verdura i patata Croquetes casolanes al gust Pa i fruita	16 Quinoa amb verdures i ou dur Pa i fruita
19 Purè de moniato i pastanaga Sípia a la planxa Pa i fruita	20 Lasanya de verdures Llom a la planxa Pa i fruita	21 Bròquil amb beixamel Mini hamburgueses de conill Pa i fruita	22 Pèsols saltats amb pernil Truita al gust Pa i fruita	23 Sopa meravel·la Wrap de pollastre Pa i fruita
26 Sopa de fideuets Truita de patates Pa i fruita	27 Arròs integral amb verdures Xai a la planxa Pa i fruita	28 Verdura amb patata Peix al forn Pa i fruita	29 Crema de porros Broqueta de llom adobat amb pebrot i ceba Pa i fruita	30 Amanida variada amb fruits secs Pa amb tomàquet amb tonyina i pebrot escalibit Pa i fruita

Es recomana cuinar amb **olis saludables**

Es recomana menjar **pa integral**

Sempre beure **aigua** acompanyant els sopars



Limitar els aliments processats i optar per opcions **naturals i casolanes**

Aquest mes les fruites de temporada són: **poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló**



El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de la **Agència de Salut Pública de Catalunya**
Al·lèrgens: **Reglament Europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT



PRODUCTES DE TEMPORADA



PEIX FRESC SEGONS MERCAT