

Escola Puigberenguer
Novembre 2025

BASAL

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa meravella	1, 3, 6, 10	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Arròs integral amb verdures	9	Llenties estofades amb verdures	1
Estofat de gall dindi amb patates i verdures	-	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Falafels amb salsa de iogurt	1, 7	Llom a la italiana (amb tomàquet i formatge)	7	Ous gratinats amb beixamel	1, 3, 7
-	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-
Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.
Crema de verdures	-	Cigrons estofats amb verdures	-	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i carn	7, 12
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	patates xips	-	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.
Llenties estofades amb verdures	1	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Sopa vegetal de lletres	1, 3, 6, 9, 10
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Panini de tonyina	1, 4, 7
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i tarrina gelat	1, 7
24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	Llenties estofades amb verdures	1	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Crema de carbassó amb rostos	1	Fideus a la cassola amb verdures	1, 3, 6, 10
Botifarra amb seques	6, 12	Ous durs amb samfaina	3	Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb calamar	13	Lluç amb salsa verda	2, 4, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt Eco	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1

DIA 21: Menú escollit pels alumnes de 5è

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS



Escola Puigberenguer
Novembre 2025

SENSE CARN

Nutricionista

LAIA RIU TORRENS

Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa meravel·la amb brou vegetal	1, 3, 6, 10	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Arròs integral amb verdures	9	Llenties estofades amb verdures	1
Estofat de llegum amb patates i verdures	12	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Falafels amb salsa de iogurt	1, 7	Lluç a la italiana (amb tomàquet i formatge)	2, 4, 7, 13	Ous gratinats amb beixamel	1, 3, 7
-	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-
Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.
Crema de verdures	-	Cigrons estofats amb verdures	-	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Hamburguesa vegetal a la planxa	1	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Pastís de patata i tonyina	4, 7, 12
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	patates xips	-	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.
Llenties estofades amb verdures	1	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Sopa vegetal de lletres	1, 3, 6, 9, 10
Truita francesa	3	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Hamburguesa vegetal amb salsa barbacoa	1	Arròs camperol amb cigrons	-	Panini de tonyina	1, 4, 7
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i tarrina gelat	1, 7
24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà s/pernil	-	Llenties estofades amb verdures	1	Trinxat de la Cerdanya s/carn amb col Eco	-	Crema de carbassó amb rostes	1	Fideus a la cassola amb verdures	1, 3, 6, 10
Hamburguesa vegetal amb seques	1, 12	Ous durs amb samfaina	3	Lluç a la planxa	2, 4, 13	Cigrons estofats amb calamar	13	Lluç amb salsa verda	2, 4, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt Eco	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1

DIA 21: Menú escollit pels alumnes de 5è

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS



Escola Puigberenguer
Novembre 2025

SENSE GLUTEN

Nutricionista

LAIA RIU TORRENS

Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa amb pasta s/gluten	6	Crema de carbassa Eco amb crostons s/gluten	-	Arròs integral amb verdures	9	Cigrons estofats amb verdures	-
Estofat de gall dindi amb patates i verdures	-	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Amanida de cigrons amb salsa de iogurt	7, 12	Llom a la italiana (amb tomàquet i formatge)	7	Ous durs amb salsa de tomàquet	3
-	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-
Pa s/gluten i iogurt	6, 7, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i fruita Eco	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6
10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.
Crema de verdures	-	Cigrons estofats amb verdures	-	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i carn	7, 12
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	patates xips	-	-	-
Pa s/gluten i fruita Eco	6, 10, 14	Pa s/gluten i iogurt	6, 7, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6
17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.
Cigrons estofats amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons s/gluten amb verdures	6	Bròquil amb patata	-	Sopa vegetal amb pasta s/gluten ni ou	6, 9
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Panini de tonyina s/gluten	4, 6, 7, 10, 14
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i fruita Eco	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i tarrina gelat	6, 7, 10, 14
24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	Cigrons estofats amb verdures	-	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Crema de carbassó amb rostes s/gluten	-	Fideus s/gluten a la cassola amb verdures	6
Botifarra amb seques	6, 12	Ous durs amb samfaina	3	Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb calamar	13	Lluç amb salsa verda	2, 4, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i iogurt Eco	6, 7, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6

DIA 21: Menú escollit pels alumnes de 5è

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS



Escola Puigberenguer
Novembre 2025

S/LACTOSA

Nutricionista

LAIA RIU TORRENS

Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa meravel·la	1, 3, 6, 10	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Arròs integral amb verdures	9	Llenties estofades	1
Estofat de gall dindi amb patates i verdures	-	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Amanida de cigrons amb ou	3, 12	Llom amb salsa de tomàquet	-	Ous durs amb salsa de tomàquet	3
-	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-
Pa i iogurt s/ lactosa	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.
Crema de verdures	-	Cigrons estofats amb verdures	-	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Truita francesa	3	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i carn amb formatge s/lactosa	7, 12
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	patates xips	-	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i iogurt s/lactosa	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.
Llenties estofades	1	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Sopa vegetal de lletres	1, 3, 6, 9, 10
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Panini de tonyina (formatge s/lactosa)	1, 4, 7
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt s/ lactosa	1, 7
24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	Llenties estofades	1	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Crema de carbassó amb rostes	1	Fideus a la cassola amb verdures	1, 3, 6, 10
Botifarra amb seques	6, 12	Ous durs amb samfaina	3	Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb calamar	13	Lluç amb salsa verda	2, 4, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt s/lactosa	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1

DIA 21: Menú escollit pels alumnes de 5è

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS

Escola Puigberenguer
Novembre 2025

S/OU

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa amb pasta s/ou	6	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Arròs integral amb verdures	9	Llenties estofades	1
Estofat de gall dindi amb patates i verdures	-	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Falafels amb salsa de iogurt	1, 7	Llom a la italiana (amb tomàquet i formatge)	7	Lluç amb beixamel	1, 2, 4, 7, 13
-	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-
Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.
Crema de verdures	-	Cigrons estofats amb verdures	-	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Llom amb formatge	7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i carn	7, 12
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	patates xips	-	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.
Llenties estofades	1	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons s/ou amb verdures	6	Bròquil amb patata	-	Sopa vegetal amb pasta s/qluten ni ou	6, 9
Pit de pollastre a la planxa	-	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Panini de tonyina	1, 4, 7
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i tarrina gelat	1, 7
24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà s/ou	-	Llenties estofades	1	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Crema de carbassó amb rostes	1	Fideus s/ou a la cassola amb verdures	6
Botifarra amb seques	6, 12	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb calamar	13	Lluç amb salsa verda	2, 4, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt Eco	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1

DIA 21: Menú escollit pels alumnes de 5è

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS

ESMORZARS SALUDABLES

L'esmorzar i l'àpat de mig matí suposa el 25% de l'aport energètic diari.

Per ser equilibrat hauria d'**incloure**:

- Farinacis **integrals**
- Làctics
- Fruita **fresca**
- Altres, opcionals (fruits secs, aliments proteics, fruita deshidratada...)



I hauria d'**excloure**:

- Productes amb sucres afegits
- Productes amb sal afegida
- Productes amb greixos saturats



Com brioxeria, cereals ensucrats, galetes industrials, embotits grassos, làctics ensucrats, etc.

EXEMPLES:



A casa	A l'escola
Llet amb cereals s/sucre	Fruita + fruits secs
Taronja + anous	Entrepà integral de formatge fresc amb tomàquet
logurt amb muesly s/sucre	Bastonets s/sal afegida + fruita
Macedònia de fruita	Galetes casolanes de civada i xocolata 70-85% cacau
Llet + torrada integral d'alvocat	Fruita + fruita deshidratada



I PER SOPAR, QUÈ?

Per completar els àpats diaris de forma equilibrada, recomanem que:

	Si has dinat....	Pots sopar....
PRIMER	Pasta (o sopa), llegum o arròs	Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata...)
	Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata...)	Pasta (o sopa), llegum o arròs
SEGON	Ou	Peix o carn blanca*
	Peix	Ou o carn blanca
	Carn blanca	Peix o ou
	Llegum, pasta o arròs	Carn vermella**
	Carn vermella	Producte vegetal

* Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill...

**Carn vermella: vedella, porc, xai...

Les dietes que exclouguin un grup d'aliments poden escollir l'alternativa que es proposa

I distribuir-ho de la següent manera:

