



Escola Puigberenguer Desembre 2025

BASAL

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Alerg.	2		3		4		5	
Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada	1, 7	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9	Sopa de pollastre amb fideus	1, 3, 6, 9, 10
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre 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
8	Alerg.	9		10		11		12	
-	-	-	-	Menestra de verdures	-	Espirals vegetals a la napolitana	1, 3, 6, 10	Escudella barrejada amb pasta i cigrons	1, 3, 6, 9, 10
FESTIU	-	FESTIU	-	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Pernilets de pollastre al romaní	-	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
-	-	-	-	-	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-
-	-	-	-	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1
15	Alerg.	16		17		18		19	
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Vichyssoise amb crostons	1, 7	Crema de verdures	-	Espaguetis amb pesto	1, 3, 6, 7, 8, 10	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Hamburguesa mixta a la planxa	12	Salmó amb parmentier de patata	2, 4, 7, 12, 13	Truita francesa	3
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida d'arròs	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt amb topping de xocolata negra	1, 7, 8	Pa integral i Fruita de temporada	1

DIA 18: Menú escollit pels alumnes de 4t

VACANCES DE NADAL



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
1 Alerg. Crema de carbassa Eco amb crostons Espaguetis amb bolonyesa de soja - Pa i iogurt	2 Alerg. Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga Remenat d'ou amb xampinyons Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco Pa integral i Fruita de temporada	3 Alerg. Coliflor gratinada Hamburguesa vegetal amb salsa Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa i fruita Eco	4 Alerg. Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Peix fresc al forn Bastonets de cogombre amb oli d'oliva Pa integral i Fruita de temporada	5 Alerg. Sopa vegetal amb fideus Llenties Eco Km0 amb arròs integral - Pa i Fruita de temporada
8 Alerg. - FESTIU - -	9 Alerg. - FESTIU - -	10 Alerg. Menestra de verdures Arròs integral a la cubana amb ou dur - Pa integral i iogurt	11 Alerg. Espirals vegetals a la napolitana Lluç al forn amb romaní Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva Pa i fruita Eco	12 Alerg. Escudella vegetal amb pasta i cigrons Llegum i verdura d'olla amb col Eco - Pa i Fruita de temporada
15 Alerg. Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç al forn Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva Pa i fruita Eco	16 Alerg. Vichyssoise amb crostons Truita de formatge patates al caliu Pa integral i Fruita de temporada	17 Alerg. Crema de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'arròs Pa i Fruita de temporada	18 Alerg. Espaguetis amb pesto Salmó amb parmentier de patata Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa i iogurt amb topping de xocolata negra	19 Alerg. Llenties Eco Km0 estofades amb verdures Truita francesa Bastonets de cogombre amb oli d'oliva Pa integral i Fruita de temporada

DIA 18: Menú escollit pels alumnes de 4t

VACANCES DE NADAL



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	
1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.
Crema de carbassa Eco amb crostons s/gluten	-	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada amb formatge (s/beixamel)	7	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9	Sopa de pollastre amb fideus s/gluten	6, 9
Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja	6	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre 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
8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
-	-	-	-	Menestra de verdures	-	Pasta s/gluten a la napolitana	6	Escudella barrejada amb pasta s/gluten i cigrons	9
FESTIU	-	FESTIU	-	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Pernilets de pollastre al romaní	-	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
-	-	-	-	-	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-
-	-	-	-	Pa s/gluten i iogurt	6, 7, 10, 14	Pa s/gluten i fruita Eco	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6
15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Vichyssoise amb crostons s/gluten	6, 7	Crema de verdures	-	Espaguetis s/gluten amb pesto	6, 7, 8	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Hamburguesa mixta a la planxa	12	Salmó amb parmentier de patata	2, 4, 7, 12, 13	Truita francesa	3
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida d'arròs	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-
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	Pa s/gluten i iogurt amb topping de xocolata negra	6, 7, 8, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6

DIA 18: Menú escollit pels alumnes de 4t

VACANCES DE NADAL



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
1 Alerg.	2 Alerg.	3 Alerg.	4 Alerg.	5 Alerg.
Crema de carbassa Eco amb crostons Espaguetis amb bolonyesa de soja - Pa i iogurt s/ lactosa	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga Remenat d'ou amb xampinyons Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco Pa integral i Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb formatge s/lactosa Rodó de gall dindi amb salsa Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa i fruita Eco	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Peix fresc al forn Bastonets de cogombre amb oli d'oliva Pa integral i Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb fideus Llenties Eco Km0 amb arròs integral - Pa i Fruita de temporada
8 Alerg.	9 Alerg.	10 Alerg.	11 Alerg.	12 Alerg.
- FESTIU - -	- FESTIU - -	Menestra de verdures Arròs integral a la cubana amb ou dur - Pa integral i iogurt s/lactosa	Espirals vegetals a la napolitana Pernilets de pollastre al romaní Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva Pa i fruita Eco	Escudella barrejada amb pasta i cigrons Carn i verdura d'olla amb col Eco - Pa i Fruita de temporada
15 Alerg.	16 Alerg.	17 Alerg.	18 Alerg.	19 Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç al forn Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva Pa i fruita Eco	Vichyssoise amb crostons (llet s/lactosa) Pollastre rostit a la cassola amb patates - Pa integral i Fruita de temporada	Crema de verdures Hamburguesa mixta a la planxa Amanida d'arròs Pa i Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet Salmó amb parmentier de patata s/lactosa Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa i iogurt s/lactosa amb topping de xocolata negra	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures Truita francesa Bastonets de cogombre amb oli d'oliva Pa integral i Fruita de temporada

DIA 18: Menú escollit pels alumnes de 4t

VACANCES DE NADAL



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	
1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.
Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada	1, 7	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9	Sopa de pollastre amb fideus s/ou	6, 9
Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soja	6	Truita de farina de cigró amb xampinyons	7	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre 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
8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
-	-	-	-	Menestra de verdures	-	Pasta s/ou a la napolitana	6	Escudella barrejada amb pasta s/ou i cigrons	9
FESTIU	-	FESTIU	-	Arròs integral amb tomàquet i pernil cuit	-	Pernilets de pollastre al romaní	-	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
-	-	-	-	-	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-
-	-	-	-	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1
15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Vichyssoise amb crostons	1, 7	Crema de verdures	-	Espaguetis s/gluten amb pesto	6, 7, 8	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Hamburguesa mixta a la planxa	12	Salmó amb parmentier de patata	2, 4, 7, 12, 13	Truita francesa de farina de cigró	7
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida d'arròs	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt amb topping de xocolata negra	1, 7, 8	Pa integral i Fruita de temporada	1

DIA 18: Menú escollit pels alumnes de 4t

VACANCES DE NADAL



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:

