

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada	1, 7	Sopa de pollastre amb fideus	1, 3, 6, 9, 10	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13
-	-	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 i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Espirals vegetals a la napolitana	1, 3, 6, 10	Patates estofades amb verdures	-	Crema de llegums	12	Mongeta tendra amb patates	-	Escudella barrejada amb pasta i cigrons	1, 3, 6, 9, 10
Truita de patates	3, 12	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	-	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de porros	-	Patata, mongeta tendra i pastanaga	-	-	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous gratinats amb tomàquet	3, 7	Pizza casolana amb bolonyesa de soja	1, 6, 7	Pollastre al forn amb espècies	-	LLIURE DISPOSICIÓ	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Cous cous de verdures	1, 6	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	-	-
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta integral i verdures	1, 3, 6, 10	Crema de carbassa Eco	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Ensaladilla russa al vapor amb oli d'oliva	-	Cigrons a la catalana (sofregit i ou)	3
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Panini de tonyina	1, 4, 7	Paella marinera	2, 4, 12, 13	Pollastre al forn amb moniato	-	Truita de patata i carbassó	3, 12
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	Macedònia de fruites	-	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 24: Menú escollit pels alumnes de 2n

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

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada	1, 7	Sopa vegetal amb fideus	1, 3, 6, 9, 10	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Hamburguesa vegetal amb salsa	1	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13
-	-	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 i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Espirals vegetals a la napolitana	1, 3, 6, 10	Patates estofades amb verdures	-	Crema de llegums	12	Mongeta tendra amb patates	-	Escudella vegetal amb pasta i cigrons	1, 3, 6, 9, 10
Truita de patates	3, 12	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Hamburguesa vegetal a la planxa	1	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Llegum i verdura d'olla amb col Eco	12
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	-	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de porros	-	Patata, mongeta tendra i pastanaga	-	-	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous gratinats amb tomàquet	3, 7	Pizza casolana amb bolonyesa de soja	1, 6, 7	Peix al forn amb espècies	2, 4, 13	LLIURE DISPOSICIÓ	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	-	-
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta integral i verdures	1, 3, 6, 10	Crema de carbassa Eco	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Ensaladilla russa al vapor amb oli d'oliva	-	Cigrons a la catalana (sofregit i ou)	3
Hamburguesa vegetal a la planxa	1	Panini de tonyina	1, 4, 7	Paella marinera	2, 4, 12, 13	Hamburguesa vegetal amb moniato	1	Truita de patata i carbassó	3, 12
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	Macedònia de fruites	-	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 24: Menú escollit pels alumnes de 2n

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
Febrer 2026

SENSE GLUTEN

Nutricionista

LAIA RIU TORRENS

Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada amb formatge (s/beixamel)	7	Sopa de pollastre amb fideus s/gluten	6, 9	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9
Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja	6	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13
-	-	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
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Pasta s/gluten a la napolitana	6	Patates estofades amb verdures	-	Crema de llegums	12	Mongeta tendra amb patates	-	Escudella barrejada amb pasta s/gluten i cigrons	9
Truita de patates	3, 12	Medalló de lluç amb suc	2, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	-	-
Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	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
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de porros	-	Patata, mongeta tendra i pastanaga	-	-	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous gratinats amb tomàquet	3, 7	Pizza casolana s/gluten amb bolonyesa de soja	6, 7	Pollastre al forn amb espècies	-	LLIURE DISPOSICIÓ	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Pasta s/gluten ni ou amb verdures	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	Pa s/gluten i iogurt	6, 7, 10, 14	-	-
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta s/gluten i verdures	6, 9	Crema de carbassa Eco	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Ensaladilla russa al vapor amb oli d'oliva	-	Cigrons a la catalana (sofregit i ou)	3
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Panini de tonyina s/gluten	4, 6, 7, 10, 14	Paella marinera	2, 4, 12, 13	Pollastre al forn amb moniato	-	Truita de patata i carbassó	3, 12
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 s/gluten i Fruita de temporada	6	Macedònia de fruites	-	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

DIA 24: Menú escollit pels alumnes de 2n

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	TRAMÚS

Al·

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Amanida capresse amb formatge s/lactosa	7, 12	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada amb formatge s/lactosa	7	Sopa de pollastre amb fideus	1, 3, 6, 9, 10	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13
-	-	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 s/ lactosa	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Espirals vegetals a la napolitana	1, 3, 6, 10	Patates estofades amb verdures	-	Crema de llegums	12	Mongeta tendra amb patates	-	Escudella barrejada amb pasta i cigrons	1, 3, 6, 9, 10
Truita de patates	3, 12	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	-	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt s/lactosa	1, 7	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de porros	-	Patata, mongeta tendra i pastanaga	-	-	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous durs amb salsa de tomàquet	3	Pizza casolana (formatge s/lactosa) amb bolonyesa de soja	1, 6, 7	Pollastre al forn amb espècies	-	LLIURE DISPOSICIÓ	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Cous cous de verdures	1, 6	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt s/ lactosa	1, 7	-	-
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta integral i verdures	1, 3, 6, 10	Crema de carbassa Eco	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Ensaladilla russa al vapor amb oli d'oliva	-	Cigrons a la catalana (sofregit i ou)	3
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Panini de tonyina (formatge s/lactosa)	1, 4, 7	Paella marinera	2, 4, 12, 13	Pollastre al forn amb moniato	-	Truita de patata i carbassó	3, 12
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	Macedònia de fruites	-	Pa i iogurt s/ lactosa	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 24: Menú escollit pels alumnes de 2n

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

A



Escola Puigberenguer
Febrer 2026

S/OU

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada	1, 7	Sopa de pollastre amb fideus s/ou	6, 9	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9
Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soja	6	Truita de farina de cigró amb xampinyons	7	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Llenties Eco Km0 amb arròs integral	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13
-	-	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 i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Pasta s/ou a la napolitana	6	Patates estofades amb verdures	-	Crema de llegums	12	Mongeta tendra amb patates	-	Escudella barrejada amb pasta s/ou i cigrons	9
Truita de farina de cigró amb patates	7	Medalló de lluç amb suc	2, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-	Arròs integral amb tomàquet i pernil cuit	-	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	-	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de porros	-	Patata, mongeta tendra i pastanaga	-	-	-
Lluç al forn	2, 4, 13	Llom amb salsa de tomàquet	-	Pizza casolana amb bolonyesa de soja	1, 6, 7	Pollastre al forn amb espècies	-	LLIURE DISPOSICIÓ	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Pasta s/gluten ni ou amb verdures	6	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	-	-
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta s/ou i verduretes	6, 9	Crema de carbassa Eco	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Ensaladilla russa al vapor amb oli d'oliva	-	Cigrons a la catalana (sofregit s/ou)	-
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Panini de tonyina	1, 4, 7	Paella marinera	2, 4, 12, 13	Pollastre al forn amb moniato	-	Truita de farina de cigró amb patata i carbassó	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	Macedònia de fruites	-	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 24: Menú escollit pels alumnes de 2n

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

A

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 exclouin un grup d'aliments poden escollir l'alternativa que es proposa

I distribuir-ho de la següent manera:

