



Escola Puigberenguer  
Gener 2026

## BASAL

Nutricionista  
LAIA RIU TORRENS  
Num. Col. CAT1698

| Dilluns                                      |        | Dimarts                                      |        | Dimecres                                      |          | Dijous                                       |          | Divendres                                    |                   |
|----------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|-------------------|
| 5                                            | Alerg. | 6                                            | Alerg. | 7                                             | Alerg.   | 8                                            | Alerg.   | 9                                            | Alerg.            |
| BON ANY NOU!!                                |        |                                              |        |                                               |          | Crema de verdures                            | -        | Mongetes seques estofades amb carbassa       | -                 |
|                                              |        |                                              |        |                                               |          | Llom a la italiana (amb tomàquet i formatge) | 7        | Ous gratinats amb beixamel                   | 1, 3, 7           |
|                                              |        |                                              |        |                                               |          | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva        | -        | Grills de tomàquet amb oli d'oliva           | -                 |
|                                              |        |                                              |        |                                               |          | Pa integral i Fruita de temporada            | 1        | Pa i Fruita de temporada                     | 1                 |
|                                              |        |                                              |        |                                               |          |                                              |          |                                              |                   |
| 12                                           | Alerg. | 13                                           | Alerg. | 14                                            | Alerg.   | 15                                           | Alerg.   | 16                                           | Alerg.            |
| Crema de pèsols amb oli de menta             | -      | Cigrons estofats amb verdures                | -      | Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana | -        | Crema de carbassa Eco amb crostons           | 1        | 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 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                 |
| 19                                           | Alerg. | 20                                           | Alerg. | 21                                            | Alerg.   | 22                                           | Alerg.   | 23                                           | Alerg.            |
| Llenties Eco Km0 estofades amb verdures      | -      | Crema de carbassa Eco                        | -      | Macarrons integrals amb verdures              | 1, 3     | Bròquil amb patata                           | -        | Sopa meravella                               | 1, 3, 6, 10       |
| Truita francesa                              | 3      | Fricandó amb xampinyons                      | -      | Aletes de pollastre amb salsa barbacoa        | -        | Arròs camperol amb cigrons                   | -        | Lluç empanat                                 | 1, 2, 3, 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 Fruita de temporada                     | 1      | Pa integral i Fruita de temporada            | 1      | Pa i Fruita de temporada                      | 1        | Pa integral i Fruita de temporada            | 1        | Pa i tarrina gelat                           | 1, 7              |
| 26                                           | Alerg. | 27                                           | Alerg. | 28                                            | Alerg.   | 29                                           | Alerg.   | 30                                           | Alerg.            |
| -                                            | -      | Llenties Eco Km0 estofades amb verdures      | -      | Trinxat de la Cerdanya amb col Eco            | -        | Crema de carbassó amb rostos                 | 1        | Fideus a la cassola amb verdures             | 1, 3, 6, 10       |
| FESTIU                                       | -      | Truita francesa                              | 3      | Pit de pollastre a la planxa                  | -        | Guisat de calamar amb patata i pèsols        | 2, 4, 13 | Lluç amb salsa verda                         | 2, 4, 13          |
| -                                            | -      | 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                |
| -                                            | -      | 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                 |

### RECOMANACIONS PEL SOPAR:

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DIA 23: Menú escollit pels alumnes de 3r

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  
Gener 2026

## SENSE CARN

Nutricionista  
LAIA RIU TORRENS  
Num. Col. CATI 698

| Dilluns                                      | Dimarts                                      | Dimecres                                      | Dijous                                       | Divendres                                    |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 5                                            | 6                                            | 7                                             | 8                                            | 9                                            |
| Alerg.                                       | Alerg.                                       | Alerg.                                        | Alerg.                                       | Alerg.                                       |
| BON ANY NOU!!                                |                                              |                                               | Crema de verdures                            | Mongetes seques estofades amb carbassa       |
|                                              |                                              |                                               | Lluç a la italiana (amb tomàquet i formatge) | Ous gratinats amb beixamel                   |
|                                              |                                              |                                               | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva        | Grills de tomàquet amb oli d'oliva           |
|                                              |                                              |                                               | Pa integral i Fruita de temporada            | Pa i Fruita de temporada                     |
| 12                                           | 13                                           | 14                                            | 15                                           | 16                                           |
| Alerg.                                       | Alerg.                                       | Alerg.                                        | Alerg.                                       | Alerg.                                       |
| Crema de pèsols amb oli de menta             | Cigrans estofats amb verdures                | Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana | Crema de carbassa Eco amb crostons           | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco |
| Hamburguesa vegetal a la planxa              | Truita de formatge                           | Peix fresc al forn                            | Remenat d'ou amb xampinyons                  | Pastís de patata i tonyina                   |
| Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | Grills de tomàquet amb oli d'oliva           | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco  | patates xips                                 | -                                            |
| Pa i fruita Eco                              | Pa integral i iogurt                         | Pa i Fruita de temporada                      | Pa integral i Fruita de temporada            | Pa i Fruita de temporada                     |
| 19                                           | 20                                           | 21                                            | 22                                           | 23                                           |
| Alerg.                                       | Alerg.                                       | Alerg.                                        | Alerg.                                       | Alerg.                                       |
| Llenties Eco Km0 estofades amb verdures      | Crema de carbassa Eco                        | Macarrons integrals amb verdures              | Bròquil amb patata                           | Sopa meravel·la amb brou vegetal             |
| Truita francesa                              | Saltejat de llegum amb xampinyons            | Hamburguesa vegetal amb salsa barbacoa        | Arròs camperol amb cigrons                   | Lluç empanat                                 |
| Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | -                                            | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva         | -                                            | Grills de tomàquet amb oli d'oliva           |
| Pa i Fruita de temporada                     | Pa integral i Fruita de temporada            | Pa i Fruita de temporada                      | Pa integral i Fruita de temporada            | Pa i tarrina gelat                           |
| 26                                           | 27                                           | 28                                            | 29                                           | 30                                           |
| Alerg.                                       | Alerg.                                       | Alerg.                                        | Alerg.                                       | Alerg.                                       |
| -                                            | Llenties Eco Km0 estofades amb verdures      | Trinxat de la Cerdanya s/carn amb col Eco     | Crema de carbassó amb rostos                 | Fideus a la cassola amb verdures             |
| FESTIU                                       | Truita francesa                              | Hamburguesa vegetal a la planxa               | Guisat de calamar amb patata i pèsols        | Lluç amb salsa verda                         |
| -                                            | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | Grills de tomàquet amb oli d'oliva            | -                                            | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco |
| -                                            | Pa integral i Fruita de temporada            | Pa i Fruita de temporada                      | Pa integral i iogurt Eco                     | Pa i Fruita de temporada                     |

### RECOMANACIONS PEL SOPAR:

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DIA 23: Menú escollit pels alumnes de 3r

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  
Gener 2026

## SENSE GLUTEN

Nutricionista  
LAIA RIU TORRENS  
Num. Col. CAT1698

| Dilluns                                      |           | Dimarts                                      |              | Dimecres                                      |          | Dijous                                       |              | Divendres                                    |              |
|----------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|--------------|
| 5                                            | Alerg.    | 6                                            | Alerg.       | 7                                             | Alerg.   | 8                                            | Alerg.       | 9                                            | Alerg.       |
| BON ANY NOU!!                                |           |                                              |              |                                               |          | Crema de verdures                            | -            | Mongetes seques estofades amb carbassa       | -            |
|                                              |           |                                              |              |                                               |          | Llom a la italiana (amb tomàquet i formatge) | 7            | Ous durs amb salsa de tomàquet               | 3            |
|                                              |           |                                              |              |                                               |          | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva        | -            | Grills de tomàquet amb oli d'oliva           | -            |
|                                              |           |                                              |              |                                               |          | Pa s/gluten i Fruita de temporada            | 6            | Pa s/gluten i Fruita de temporada            | 6            |
|                                              |           |                                              |              |                                               |          | 12                                           | Alerg.       | 13                                           | Alerg.       |
| Crema de pèsols amb oli de menta             | -         | Cigrons estofats amb verdures                | -            | Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana | -        | Crema de carbassa Eco amb crostons s/gluten  | -            | 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 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 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            |
| 19                                           | Alerg.    | 20                                           | Alerg.       | 21                                            | Alerg.   | 22                                           | Alerg.       | 23                                           | Alerg.       |
| Llenties Eco Km0 estofades amb verdures      | -         | Crema de carbassa Eco                        | -            | Macarrons s/gluten amb verdures               | 6        | Bròquil amb patata                           | -            | Sopa amb pasta s/gluten                      | 6            |
| Truita francesa                              | 3         | Fricandó amb xampinyons                      | -            | Aletes de pollastre amb salsa barbacoa        | -        | Arròs camperol amb cigrons                   | -            | Lluç al forn                                 | 2, 4, 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 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 Fruita de temporada            | 6            | Pa s/gluten i tarrina gelat                  | 6, 7, 10, 14 |
| 26                                           | Alerg.    | 27                                           | Alerg.       | 28                                            | Alerg.   | 29                                           | Alerg.       | 30                                           | Alerg.       |
| -                                            | -         | Llenties Eco Km0 estofades 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            |
| FESTIU                                       | -         | Truita francesa                              | 3            | Pit de pollastre a la planxa                  | -        | Guisat de calamar amb patata i pèsols        | 2, 4, 13     | Lluç amb salsa verda                         | 2, 4, 13     |
| -                                            | -         | 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           |
| -                                            | -         | 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            |

### RECOMANACIONS PEL SOPAR:

Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DIA 23: Menú escollit pels alumnes de 3r

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  
Gener 2026

## S/LACTOSA

Nutricionista  
LAIA RIU TORRENS  
Num. Col. CAT1698

| Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | Dimarts                                      |      | Dimecres                                      |          | Dijous                                |          | Divendres                                         |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|-------------------|
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 6                                            |      | 7                                             |          | 8                                     |          | 9                                                 |                   |
| Alerg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Alerg.                                       |      | Alerg.                                        |          | Alerg.                                |          | Alerg.                                            |                   |
| BON ANY NOU!!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                              |      |                                               |          | Crema de verdures                     | -        | Mongetes seques estofades amb carbassa            | -                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                              |      |                                               |          | Llom amb salsa de tomàquet            | -        | Ous durs amb salsa de tomàquet                    | 3                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                              |      |                                               |          | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva | -        | Grills de tomàquet amb oli d'oliva                |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                                              |      |                                               |          | Pa integral i Fruita de temporada     | 1        | Pa i Fruita de temporada                          | 1                 |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 13                                           |      | 14                                            |          | 15                                    |          | 16                                                |                   |
| Alerg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Alerg.                                       |      | Alerg.                                        |          | Alerg.                                |          | Alerg.                                            |                   |
| Crema de pèsols amb oli de menta                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -     | Cigrons estofats amb verdures                | -    | Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana | -        | Crema de carbassa Eco amb crostons    | 1        | 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 tonyina amb formatge s/lactosa | 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 s/lactosa               | 1, 7 | Pa i Fruita de temporada                      | 1        | Pa integral i Fruita de temporada     | 1        | Pa i Fruita de temporada                          | 1                 |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 20                                           |      | 21                                            |          | 22                                    |          | 23                                                |                   |
| Alerg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Alerg.                                       |      | Alerg.                                        |          | Alerg.                                |          | Alerg.                                            |                   |
| Llenties Eco Km0 estofades amb verdures                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -     | Crema de carbassa Eco                        | -    | Macarrons integrals amb verdures              | 1, 3     | Bròquil amb patata                    | -        | Sopa meravel·la                                   | 1, 3, 6, 10       |
| Truita francesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3     | Fricandó amb xampinyons                      | -    | Aletes de pollastre amb salsa barbacoa        | -        | Arròs camperol amb cigrons            | -        | Lluç empanat                                      | 1, 2, 3, 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 Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1     | Pa integral i Fruita de temporada            | 1    | Pa i Fruita de temporada                      | 1        | Pa integral i Fruita de temporada     | 1        | Pa i iogurt s/ lactosa                            | 1, 7              |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 27                                           |      | 28                                            |          | 29                                    |          | 30                                                |                   |
| Alerg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | Alerg.                                       |      | Alerg.                                        |          | Alerg.                                |          | Alerg.                                            |                   |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -     | Llenties Eco Km0 estofades amb verdures      | -    | Trinxat de la Cerdanya amb col Eco            | -        | Crema de carbassó amb rostes          | 1        | Fideus a la cassola amb verdures                  | 1, 3, 6, 10       |
| FESTIU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -     | Truita francesa                              | 3    | Pit de pollastre a la planxa                  | -        | Guisat de calamar amb patata i pèsols | 2, 4, 13 | Lluç amb salsa verda                              | 2, 4, 13          |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -     | 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                |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -     | 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                 |
| RECOMANACIONS PEL SOPAR:<br>Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics. |       |                                              |      |                                               |          |                                       |          |                                                   |                   |
| DIA 23: Menú escollit pels alumnes de 3r                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                                              |      |                                               |          |                                       |          |                                                   |                   |

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  
Gener 2026

S/OU

Nutricionista  
LAIA RIU TORRENS  
Num. Col. CAT1698

| Dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | Dimarts                                      |        | Dimecres                                      |          | Dijous                                       |          | Divendres                                    |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|----------|----------------------------------------------|----------------|
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Alerg.   | 6                                            | Alerg. | 7                                             | Alerg.   | 8                                            | Alerg.   | 9                                            | Alerg.         |
| BON ANY NOU!!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                              |        |                                               |          | Crema de verdures                            | -        | Mongetes seques estofades amb carbassa       | -              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                              |        |                                               |          | Llom a la italiana (amb tomàquet i formatge) | 7        | Peix al gratén amb beixamel                  | 1, 2, 4, 7, 13 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                              |        |                                               |          | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva        | -        | Grills de tomàquet amb oli d'oliva           | -              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                              |        |                                               |          | Pa integral i Fruita de temporada            | 1        | Pa i Fruita de temporada                     | 1              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                              |        |                                               |          |                                              |          |                                              |                |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alerg.   | 13                                           | Alerg. | 14                                            | Alerg.   | 15                                           | Alerg.   | 16                                           | Alerg.         |
| Crema de pèsols amb oli de menta                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -        | Cigrons estofats amb verdures                | -      | Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana | -        | Crema de carbassa Eco amb crostons           | 1        | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | 12             |
| Salsitxes fresques al forn                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6, 12    | Truita de farina de cigró amb formatge       | 7      | Peix fresc al forn                            | 2, 4, 13 | Pollastre al forn amb espècies               | -        | 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              |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alerg.   | 20                                           | Alerg. | 21                                            | Alerg.   | 22                                           | Alerg.   | 23                                           | Alerg.         |
| Llenties Eco Km0 estofades amb verdures                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -        | Crema de carbassa Eco                        | -      | Macarrons s/ou amb verdures                   | 6        | Bròquil amb patata                           | -        | Sopa amb pasta s/ou                          | 6              |
| Truita francesa de farina de cigró                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2, 4, 13 | Fricandó amb xampinyons                      | -      | Aletes de pollastre amb salsa barbacoa        | -        | Arròs camperol amb cigrons                   | -        | Lluç al forn                                 | 2, 4, 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 Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1        | Pa integral i Fruita de temporada            | 1      | Pa i Fruita de temporada                      | 1        | Pa integral i Fruita de temporada            | 1        | Pa i tarrina gelat                           | 1, 7           |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alerg.   | 27                                           | Alerg. | 28                                            | Alerg.   | 29                                           | Alerg.   | 30                                           | Alerg.         |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -        | Llenties Eco Km0 estofades amb verdures      | -      | Trinxat de la Cerdanya amb col Eco            | -        | Crema de carbassó amb rostes                 | 1        | Fideus s/ou a la cassola amb verdures        | 6              |
| FESTIU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -        | Truita francesa de farina de cigró           | 7      | Pit de pollastre a la planxa                  | -        | Guisat de calamar amb patata i pèsols        | 2, 4, 13 | Lluç amb salsa verda                         | 2, 4, 13       |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -        | 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             |
| -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -        | 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              |
| RECOMANACIONS PEL SOPAR:<br>Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics. |          |                                              |        |                                               |          |                                              |          |                                              |                |
| DIA 23: Menú escollit pels alumnes de 3r                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                              |        |                                               |          |                                              |          |                                              |                |

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

I distribuir-ho de la següent manera:

