



Escola Puigberenguer

Març 2026

BASAL

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa meravella	1, 3, 6, 10	Arròs integral amb verdures	9	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Mongetes seques estofades amb carbassa	-
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
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Crema de verdures	-	Sopa de galets	1, 3, 6, 10	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	-	-
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	FESTIU	-
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	-	-
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Espaguetis integrals a la napolitana	1, 3	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre al forn	-	Hamburguesa casolana de cigró	7,12	Salmó al forn	2, 4, 13
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	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Maduixes i pa	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	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
Botifarra amb seques	6, 12	Ous durs amb samfaina	3	Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb arròs	-	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 18: Menú escollit pels alumnes de 1r

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
Març 2026

SENSE CARN

Nutricionista

LAIA RIU TORRENS

Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa meravella amb brou vegetal	1, 3, 6, 10	Arròs integral amb verdures	9	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Mongetes seques estofades amb carbassa	-
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
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Crema de verdures	-	Sopa vegetal de galets	1, 3, 6, 9, 10	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	-	-
Hamburguesa vegetal a la planxa	1	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Truita de patata i carbassó	3, 12	FESTIU	-
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	-	-
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Espaguetis integrals a la napolitana	1, 3	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Truita de tonyina	3, 4	Hamburguesa casolana de cigrò	7, 12	Salmó 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	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Maduixes i pa	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà s/peñil	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	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 arròs	-	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 18: Menú escollit pels alumnes de 1r

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
Març 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.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa amb pasta s/gluten	6	Arròs integral amb verdures	9	Crema de carbassa Eco amb crostons s/gluten	6	Mongetes seques estofades amb carbassa	-
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
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Crema de verdures	-	Sopa amb pasta s/gluten	6	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	-	-
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	FESTIU	-
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	-	-
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Espaguetis s/gluten a la napolitana	6	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre al forn	-	Hamburguesa casolana de cigró	7, 12	Salmó al forn	2, 4, 13
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	grills de patata al forn	-
Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Maduixes i pa s/gluten	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i fruita Eco	6, 10, 14
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Crema de carbassó amb rostos s/gluten	6	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 arròs	-	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 18: Menú escollit pels alumnes de 1r

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	TRAMÚS



Escola Puigberenguer
Març 2026

S/LACTOSA

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa meravella	1, 3, 6, 10	Arròs integral amb verdures	9	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Mongetes seques estofades amb carbassa	-
Estofat de gall dindi amb patates i verdures	-	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Falafels amb salsa s/lactosa	1, 7	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
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Crema de verdures	-	Sopa de galets	1, 3, 6, 10	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	-	-
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Truita francesa	3	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	FESTIU	-
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	-	-
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Espaguetis integrals a la napolitana	1, 3	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre al forn	-	Hamburguesa casolana de cigró s/lactosa	7,12	Salmó al forn	2, 4, 13
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	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Maduixes i pa	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	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
Botifarra amb seques	6, 12	Ous durs amb samfaina	3	Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb arròs	-	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 18: Menú escollit pels alumnes de 1r

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
Març 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.
Mongeta tendra amb patates	-	Sopa amb pasta s/ou	6	Arròs integral amb verdures	9	Crema de carbassa Eco amb crostons	1	Mongetes seques estofades amb carbassa	-
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
9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.
Crema de verdures	-	Sopa amb pasta s/ou	6	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	-	-
Salsitxes fresques al forn	6, 12	Pit de pollastre amb formatge	7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	FESTIU	-
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	-	-
16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Espaguetis s/ou a la napolitana	6	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Lluç a la planxa	2, 4, 13	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre al forn	-	Hamburguesa casolana de cigró	7,12	Salmó al forn	2, 4, 13
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	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Maduixes i pa	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1
23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà s/ou	-	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
Botifarra amb seques	6, 12	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb arròs	-	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 18: Menú escollit pels alumnes de 1r

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

I distribuir-ho de la següent manera:

