



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.	8	Alerg.
Mongeta tendra amb sofregit de tomàquet	-	Tabulé (amanida de cous cous)	1, 3	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	Remenat d'ou amb xampinyons	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	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
11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.	15	Alerg.
Crema de verdures	-	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Fideus a la cassola amb costella	1, 3, 6, 10	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i bolonyesa de soja	6, 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
18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.	22	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Vichyssoise	9	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Amanida vegetal de pasta tricolor	1, 3, 6, 10
Botifarra amb seques	12	Ous durs amb samfaina	3	Pernilets de pollastre al romaní	-	Cigrons estofats amb arròs	-	Lluç amb salsa verda	2, 4, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	patates xips	-	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 tarrina gelat	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.	29	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Salmó amb samfaina	2, 4, 13
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 20: Menú escollit pels alumnes de 14

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

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.	8	Alerg.
Mongeta tendra amb sofregit de tomàquet	-	Tabulé (amanida de cous cous)	1, 3	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	Remenat d'ou amb xampinyons	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	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
11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.	15	Alerg.
Crema de verdures	-	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Fideus a la cassola amb verdures	1, 3, 6, 10	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Hamburguesa de quinoa i kale	1, 6	Pastís de patata i bolonyesa de soja	6, 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
18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.	22	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà s/pernil	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Vichyssoise	9	Trinxat de la Cerdanya s/carn amb col Eco	-	Amanida vegetal de pasta tricolor	1, 3, 6, 10
Mongetes seques amb patates	12	Ous durs amb samfaina	3	Hamburguesa de quinoa i kale	1, 6	Cigrons estofats amb arròs	-	Lluç amb salsa verda	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	patates xips	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	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 tarrina gelat	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.	29	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Saltejat de llegum amb xampinyons	12	Hamburguesa de falafel amb salsa barbacoa	1	Arròs camperol amb cigrons	-	Salmó amb samfaina	2, 4, 13
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 20: Menú escollit pels alumnes de 14

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	MOLLUSCS	TRAMUS

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius



Escola Puigberenguer
Maig 2026

SENSE GLUTEN

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.	8	Alerg.
Mongeta tendra amb sofregit de tomàquet	-	Amanida vegetal de 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	Remenat d'ou amb xampinyons	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
11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.	15	Alerg.
Crema de verdures	-	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Fideus s/gluten a la cassola amb costella	6	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i bolonyesa de soja	6, 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
18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.	22	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Vichyssoise	9	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Amanida vegetal de pasta s/gluten	6
Botifarra amb seques	12	Ous durs amb samfaina	3	Pernilets de pollastre al romaní	-	Cigrons estofats amb arròs	-	Lluç amb salsa verda	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	patates xips	-	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 tarrina gelat	6, 7, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6
25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.	29	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons s/gluten amb verdures	6	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbaçoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Salmó amb samfaina	2, 4, 13
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	grills de patata al forn	-
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 de temporada	6	Pa s/gluten i fruita Eco	6, 10, 14

DIA 20: Menú escollit pels alumnes de I4

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	SULFIT	MOLUSCS	TRAMÚS

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius



Escola Puigberenguer
Maig 2026

S/LACTOSA

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.	8	Alerg.
Mongeta tendra amb sofregit de tomàquet	-	Tabulé (amanida de cous cous)	1, 3	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	-	Remenat d'ou amb xampinyons	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
11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.	15	Alerg.
Crema de verdures	-	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Fideus a la cassola amb costella	1, 3, 6, 10	Truita francesa	3	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i bolonyesa de soja (llet s/lactosa)	6, 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
18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.	22	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà	3	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Vichyssoise	9	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Amanida vegetal de pasta tricolor	1, 3, 6, 10
Botifarra amb seques	12	Ous durs amb samfaina	3	Pernilets de pollastre al romaní	-	Cigrons estofats amb arròs	-	Lluç amb salsa verda	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	patates xips	-	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 iogurt s/ lactosa	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.	29	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa	3	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Salmó amb samfaina	2, 4, 13
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt s/ lactosa	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 20: Menú escollit pels alumnes de 14

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

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
4	Alerg.	5	Alerg.	6	Alerg.	7	Alerg.	8	Alerg.
Mongeta tendra amb sofregit de tomàquet	-	Amanida vegetal de 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	Truita de farina de cigró amb xampinyons	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
11	Alerg.	12	Alerg.	13	Alerg.	14	Alerg.	15	Alerg.
Crema de verdures	-	Empedrat de cigrons s/ou	4, 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Crema de pèsols amb oli de menta	9	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
Fideus s/ou a la cassola amb costella	6	Truita de farina de cigró amb formatge	7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i bolonyesa de soja	6, 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
18	Alerg.	19	Alerg.	20	Alerg.	21	Alerg.	22	Alerg.
Arròs integral tres delícies casolà s/ou	-	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Vichyssoise	9	Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Amanida vegetal de pasta s/ou	6
Botifarra amb seques	12	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-	Cigrons estofats amb arròs	-	Lluç amb salsa verda	-
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	patates xips	-	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 tarrina gelat	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
25	Alerg.	26	Alerg.	27	Alerg.	28	Alerg.	29	Alerg.
Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons s/ou amb verdures	6	Bròquil amb patata	-	Paella de verdures	9
Truita francesa de farina de cigró	7	Fricandó amb xampinyons	-	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Arròs camperol amb cigrons	-	Salmó amb samfaina	2, 4, 13
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-	grills de patata al forn	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1

DIA 20: Menú escollit pels alumnes de 14

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

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius

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 muesli 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:

