



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Coliflor gratinada	1, 7	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Amanida vegetal de pasta tricolor	1, 3, 6, 10
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Saltejat de verdures	-	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 iogurt amb topping de maduixa	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1
8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
Amanida complerta	3, 4, 8, 12	Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat	1, 3, 6, 7, 10	Empedrat de mongetes seques	3, 4, 12	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Amanida russa (ou, olives, maionesa)	3, 12
Truita de patates	3, 12	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Salsitxes fresques de pollastre amb samfaina	6, 12	Hamburguesa de quinoa i kale	1, 6	Pit de pollastre a la planxa	-
Cous cous de verdures	1, 6	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Menestra de verdures	-	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
15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya, surimi) amb salsa rosa	2, 3, 4, 7, 13	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Gaspatxo amb daus de cogombre	1, 12	Vichyssoise amb crostons	1, 7	Espaguetis integrals amb salsa carbonara	1, 3, 6, 7
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous gratinats amb tomàquet	3, 7	Panini de bolonyesa de soja	1, 6, 7	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Guisat de calamar amb patata i pèsols	2, 4, 9, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre 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 integral i Fruita de temporada	1	Pa i polo de gelat	1

DIA 4: Menú escollit pels alumnes de I3



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	TRAMUS

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



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Coliflor gratinada	1, 7	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Amanida vegetal de pasta tricolor	1, 3, 6, 10
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Medalló de lluç amb suc	2, 4, 13	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Hamburguesa de quinoa i kale	1, 6
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Saltejat de verdures	-	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 iogurt amb topping de maduixa	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1
8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
Amanida complerta	3, 4, 8, 12	Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat	1, 3, 6, 7, 10	Empedrat de mongetes seques	3, 4, 12	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Amanida russa (ou, olives, maionesa)	3, 12
Truita de patates	3, 12	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Ous durs amb samfaina	3	Hamburguesa de quinoa i kale	1, 6	Lluç a la planxa	2, 4, 13
Cous cous de verdures	1, 6	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Menestra de verdures	-	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
15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya, surimi) amb salsa rosa	2, 3, 4, 7, 13	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Gaspatxo amb daus de cogombre	1, 12	Vichyssoise amb crostons	1, 7	Espaguetis integrals amb salsa carbonara s/carn	1, 3, 7
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous gratinats amb tomàquet	3, 7	Panini de bolonyesa de soja	1, 6, 7	Hamburguesa de falafel amb patates	1	Guisat de calamar amb patata i pèsols	2, 4, 9, 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 Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i polo de gelat	1

DIA 4: Menú escollit pels alumnes de I3



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	
1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Coliflor gratinada amb formatge (s/beixamel)	7	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Amanida vegetal de pasta s/gluten	6
Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja	6	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Medalló de lluç amb suc	2, 4, 13	Pernilets de pollastre al romani	-
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Saltejat de verdures	-	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, 10, 14	Pa s/gluten i fruita Eco	6, 10, 14	Pa s/gluten i iogurt amb topping de maduixa	6, 7, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6, 10, 14
8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
Amanida complerta	3, 4, 8, 12	Macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge gratinat	6, 7	Empedrat de mongetes seques	3, 4, 12	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Amanida russa (ou, olives, maionesa)	3, 12
Truita de patates	3, 12	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Salsitxes fresques de pollastre amb samfaina	6, 12	Cigrons saltejats amb sofregit de tomàquet i ceba	12	Pit de pollastre a la planxa	-
Pasta s/gluten ni ou amb verdures	6	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Menestra de verdures	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-
Pa s/gluten i Fruita de temporada	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6, 10, 14	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, 10, 14
15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya, surimi) amb salsa rosa	2, 3, 4, 7, 13	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Gaspatxo amb daus de cogombre (pa s/gluten)	6, 10, 12, 14	Vichyssoise amb crostons s/gluten	6, 7	Espaguetis s/gluten amb salsa carbonara s/gluten	6, 7
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous gratinats amb tomàquet	3, 7	Panini s/gluten de bolonyesa de soja	6, 7, 10, 14	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Guisat de calamar amb patata i pèsols	2, 4, 9, 13
Bastonets de pastanaga 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 Eco	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6, 10, 14	Pa s/gluten i Fruita de temporada	6, 10, 14	Pa s/gluten i polo de gelat	6, 10, 14

DIA 4: Menú escollit pels alumnes de I3



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

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



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.
Amanida capresse amb formatge s/lactosa	7, 12	Empedrat de cigrons	3, 4, 12	Coliflor gratinada amb formatge s/lactosa (s/beixamel)	7	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Amanida vegetal de pasta tricolor	1, 3, 6, 10
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Saltejat de verdures	-	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 iogurt s/lactosa amb topping de maduixa	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1
8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
Amanida complerta	3, 4, 8, 12	Macarrons amb tomàquet i formatge s/lactosa gratinat	1, 3, 6, 7, 10	Empedrat de mongetes seques	3, 4, 12	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Amanida russa (ou, olives, maionesa)	3, 12
Truita de patates	3, 12	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Salsitxes fresques de pollastre amb samfaina	6, 12	Hamburguesa de quinoa i kale	1, 6	Pit de pollastre a la planxa	-
Cous cous de verdures	1, 6	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Menestra de verdures	-	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
15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya, surimi) amb salsa rosa s/lactosa	2, 3, 4, 7, 13	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Gaspatxo amb daus de cogombre	1, 12	Vichyssoise amb crostons (llet s/lactosa)	1, 7	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1, 3
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous durs amb salsa de tomàquet	3	Panini de bolonyesa de soja (formatge s/lactosa)	1, 6, 7	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Guisat de calamar amb patata i pèsols	2, 4, 9, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre 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 integral i Fruita de temporada	1	Pa i polo de gelat	1

DIA 4: Menú escollit pels alumnes de 13



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	
1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.	4	Alerg.	5	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Empedrat de cigrons s/ou	4, 12	Coliflor gratinada	1, 7	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Amanida vegetal de pasta s/ou	6
Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soja	6	Truita de farina de cigró amb xampinyons	7	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Medalló de lluç amb suc	2, 4, 13	Pernilets de pollastre al romaní	-
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Saltejat de verdures	-	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 iogurt amb topping de maduixa	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1
8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
Amanida completa s/ou	4, 8, 12	Macarrons s/ou amb tomàquet i formatge gratinat	6, 7	Empedrat de mongetes seques s/ou	4, 12	Arròs integral amb tomàquet i pernil cuit	-	Amanida russa s/ou ni maionesa	-
Truita de farina de cigró amb patates	7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Salsitxes fresques de pollastre amb samfaina	6, 12	Hamburguesa de quinoa i kale	1, 6	Pit de pollastre a la planxa	-
Pasta s/gluten ni ou amb verdures	6	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Menestra de verdures	-	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
15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
Amanida tropical d'arròs (enciam, pinya, blat de moro) amb salsa rosa s/ou	7	Llenties Eco Km0 estofades amb verdures	-	Gaspatxo amb daus de cogombre	1, 12	Vichyssoise amb crostons	1, 7	Espaguetis s/ou amb salsa carbonara	6, 7
Lluç al forn	2, 4, 13	Truita francesa de farina de cigró	7	Panini de bolonyesa de soja	1, 6, 7	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Guisat de calamar amb patata i pèsols	2, 4, 9, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre 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 integral i Fruita de temporada	1	Pa i polo de gelat	1

DIA 4: Menú escollit pels alumnes de 13



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

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

I distribuir-ho de la següent manera:

