

MAIG 2026

ESCOLA SPLAI



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
4 Amanida de lleties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta integral a la napolitana Lluç al forn amb vinagreta de farigola amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona Iogurt	7 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulè de cuscús Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs integral amb verdures al estil mediterrani Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet d'abadejo al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives Iogurt	14 Amanida de pasta Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Dia internacional de la Celiàquia a l'escola: Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons integrals saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Lleties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita francesa amb enciam i olives Iogurt	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb brots verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patata Fruita del temps	29 Tabulè a la Française Ratatouille amb pernillets de pollastre Flam

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001115. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Fruita de temporada: Mandarina, Taronja, Poma, pera, pruna, maduixa

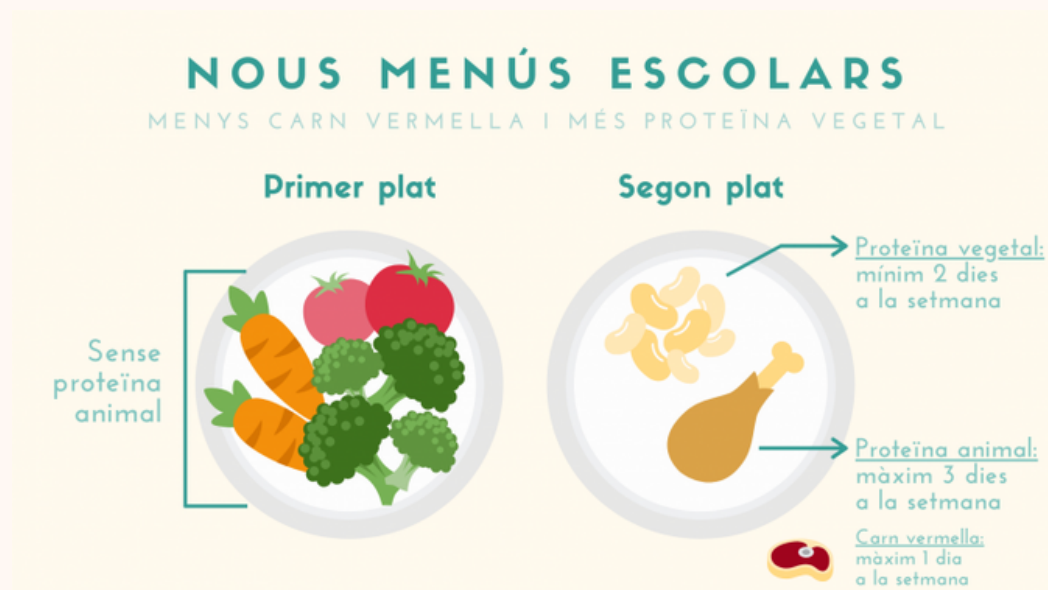
Divendres 29: JORNADA GASTRONOMICA DE FRANÇA

PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

EXEMPLES DEL PLAT SALUDABLE



SI HEM DINAT...

Cereals(pasta, arròs...) -----
Verdures -----
Carn -----
Peix -----
Ous -----
Fruita -----
Làctics -----

PODEM SOPAR...

Verdures cuites o crues, llegums
Llegums o cereals i verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Làctics no ensucrats
Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de lleties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta integral a la napolitana Lluç al forn amb vinagreta de farigola amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulé de cuscús Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs integral amb verdures a l'estil mediterrani Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives logurt	14 Amanida de pasta Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Dia Internacional de la Celiaquia a l'escola: Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons integrals saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives logurt	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratataouille amb pernilets de pollastre Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de lleties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta a la napolitana Gall dindi amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Ensaladilla russa (sense tonyina) Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulé de cuscús Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Amanida de cigrons (sense tonyina) Fruita del temps	13 Vichyssoise Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives logurt	14 Amanida de pasta (sense tonyina) Falafel amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Empedrat de mongetes seques (sense tonyina) Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons saltejats amb verdures de temporada Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives logurt	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratataouille amb pernilets de pollastre Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de lleties Gall dindi amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Ensaladilla russa amb oli (sense ou dur) Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulé de cuscús Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons (Sense ou dur) Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives logurt	14 Amanida de pasta (sense ou dur) Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Empedrat de mongetes seques (sense ou dur) Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Amanida de cigrons logurt	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Lluç al forn amb brots verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratataouille amb pernilet de pollastre logurt

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de lleties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt sense lactosa	7 Ensaladilla russa amb oli Hamburguesa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulé de cuscús Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise sense làctics Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives logurt sense lactosa	14 Amanida de pasta Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives logurt sense lactosa	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratataouille amb pernillets logurt sense lactosa

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de lleties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona Gelatina	7 Ensaladilla russa amb oli Hamburguesa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulé de cuscús Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise sense làctics Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives Gelatina	14 Amanida de pasta Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives Gelatina	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vegetals a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratataouille amb pernilet de pollastre Gelatina

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de cigrons Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Espirals sense gluten a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Arròs amb verdures Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Magra de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives logurt	14 Amanida de pasta sense gluten Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons sense gluten saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Cigrons estofats amb verdures Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives logurt	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé de quinoa a la Française Ratataouille amb pernilets de pollastre Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de lleties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Magra de porc amb salseta de llimona logurt	7 Ensaladilla russa Hamburguesa de pollastre amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulé de cuscús Contracuixa de pollastre rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i olives logurt	14 Amanida de pasta Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives logurt	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratataouille amb pernilets de pollastre Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de lleties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Ous durs amb amanida logurt	7 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulè de cuscús Abadejo al forn amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Hamburguesa de quinoa i kale amb amanida Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise Cuscús amb verdures i cigrons logurt	14 Amanida de pasta Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Dia Internacional de la Celiàquia a l'escola: Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Lleties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives logurt	21 Bròquil amb patata Amanida de mongetes blanques Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vegetals a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratatouille amb salmó Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Amanida de llenties Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	5 Pasta a la napolitana Lluç al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	6 Mongeta tendra amb patata Ous durs amb amanida logurt	7 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	8 Tabulé de cuscús Contracuixa de pollastre* rostit amb amanida Fruita del temps
11 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Salsitxes de pollastre* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	12 Amanida de cigrons Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	13 Vichyssoise Contracuixa de pollastre* amb brots verds i olives logurt	14 Amanida de pasta Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Dia Internacional de la Celiaquia a l'escola: Empedrat de mongetes seques Truita de patata amb enciam i olives Fruita del temps
18 Macarrons saltejats amb verdures de temporada Bacallà al forn amb tomàquet amb enciam i olives Fruita del temps	19 Verdura tricolor Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	20 Arròs 3 vegetals Truita a la francesa amb enciam i olives logurt	21 Bròquil amb patata Contracuixa de pollastre* rostit amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	22 FESTA
25 FESTA	26 Menestra de verdures Mandonguilles de vedella* a la jardinera Fruita del temps	27 Paella d'arròs Truita de carbassó amb borts verds i olives Fruita del temps	28 Estofat de cigrons Salmó al forn amb salsa verda i patates Fruita del temps	29 JORNADA GASTRONOMICA FRANÇA: Tabulé a la Française Ratatouille amb pernilets pollastre* Flam

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001115.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.