

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Gener, una oportunitat per sembrar valors

Gener no només és el mes de reprendre rutines, sinó que culmina amb el Dia Escolar de la No-violència i la Pau (30 de gener). És una oportunitat perfecta per promoure, també des de casa, valors com **el respecte, la resolució pacífica de conflictes i la comunicació empàtica.**

🏠 Què podem fer des de casa?

- 1. Escolta activa cada dia**
➡ Dediqueu uns minuts a escoltar com ha anat el dia, sense interrupcions ni judicis. Fer-ho crea un clima de confiança i respecte.
- 2. Modeleu la comunicació pacífica**
➡ Quan hi ha conflicte a casa, mostreu com es pot parlar amb calma, sense crits, buscant solucions i no culpables.
- 3. Practiqueu la cooperació en família**
➡ Feu petites tasques conjuntes: parar taula, ordenar, cuinar... Treballar en equip reforça el respecte i l'ajuda mútua.

10 mesos causes

Dia Escolar de la No-Violència i la Pau

El Dia Escolar de la No-violència i la Pau (DENIP) en commemoració de la mort de **Mahatma Gandhi**, líder pacifista que va promoure la resistència no violenta per aconseguir la independència de l'Índia i la justícia social.



Treballem per reforçar el bon tracte en el dia a dia: a taula, al pati, a casa.



Families us proposem fer un petit "contracte de bon tracte" familiar a casa amb frases senzilles com:

- ✓ Ens respectem
- ✓ No cridem
- ✓ Demanem perdó
- ✓ Ens abracem cada dia

Segell dietista



Informació nutricional del menú escolar diari

- K** Energia (kcal)
- H** Hidrats de carboni
- P** Proteïna
- L** Lípidis

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ : ABRIL 2026

DIETA:

BASAL

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa pesto
Croquetes de rostit
Amanida variada
Fruita del temps

k 685,7 H 49,4 P 36,94 L 37,8

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 581,53 H 61,37 P 13,07 L 32,35

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

k 838,51 H 73,23 P 26,51 L 49,17

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

k 586,8 H 91,9 P 20,9 L 15,25

13

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

k 733,4 H 59,5 P 22,7 L 48,05

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

k 543,71 H 67,31 P 22,25 L 20,81

15

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

k 613,71 H 93,65 P 26,79 L 14,69

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

k 782,31 H 55,54 P 32,86 L 47,55

17

Macarrons a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural La Fageda

k 735,18 H 53,43 P 38,25 L 40,97

20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

k 668,9 H 68 P 18,15 L 36

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 595,62 H 63,69 P 23,4 L 27,28

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

k 561,61 H 69,3 P 19,14 L 25,44

23

SANT JORDI

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Lluç arrebossat
Amanida variada
Crepe de xocolata

k 708,66 H 86,86 P 25,19 L



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

k 561,81 H 65,25 P 32,94 L 19,95

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,68 H 72,64 P 24,38 L 31,95

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

k 687,11 H 57,8 P 38,04 L 34,45

29

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

k 554,16 H 32,37 P 36,11 L 31,13

30

Cigrons saltejats amb pernil,
tomàquet, ceba i all
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 647,71 H 54,45 P 31,68 L 34,3

7 abril Dia Mundial de la Salut



TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa pesto
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes de gall dindi halal
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi halal al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal
amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural La Fageda

20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

SANT JORDI

23

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Lluç arrebossat
Amanida variada
Crepe de xocolata



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Pollastre halal al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Trita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

Cigrons saltejats amb
tomàquet, ceba i all (s/pernil)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

7 abril Dia Mundial de la Salut





MENÚ : ABRIL 2026

DIETA:

HALAL NO PEIX

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa pesto
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes de gall dindi halal
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi halal al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal
amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Macarrons amb beixamel vegetal
Pollastre halal al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural La Fageda

20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Truita a la francesa
Amanida variada
Crepe de xocolata

24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Pollastre halal al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps



27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

Cigrons saltejats amb
tomàquet, ceba i all (s/pernil)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

7 abril Dia Mundial de la Salut





TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre sense llet
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt s/lactosa La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma (s/llet)
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Macarrons a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt s/lactosa La Fageda

20

Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Luç al forn
Amanida variada
Pastis sense llet



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Trita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varettes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt s/lactosa La Fageda

30

Cigrons saltejats amb
tomàquet, ceba i all (s/pernil)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

7 abril Dia Mundial de la Salut





■ TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

■ AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre sense fruits secs
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de llenties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Macarrons a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural La Fageda

20

Gaspatxo amb ou dur
Fideus (s/FS) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

21

Amanida de llenties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI
Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Lluç arrebossat
Amanida variada
Natilla de crema La Fageda



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Trita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/FS)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

Cigrons saltejats amb pernil,
tomàquet, ceba i all
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

7 abril Dia Mundial de la Salut





MENÚ : ABRIL 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

OVOLACTEOVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa pesto
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Truita a la francesa
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Cigrons saltejats amb
salsa de tomàquet
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Truita de patata i ceba
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Lleties saltejades amb pebrot
Amanida variada
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Macarrons amb beixamel vegetal
Mongetes blanques saltejades amb pastanaga
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural La Fageda

20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

23

ARRÒS SANT JORDI
Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Falafel al forn
Amanida variada
Crepe de xocolata

24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps



27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

Cigrons saltejats amb
tomàquet, ceba i all (s/pernil)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

7 abril Dia Mundial de la Salut





MENÚ : ABRIL 2026

DIETA:

VEGÀ

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Seques a l'allet
Amanida variada
logurt soia

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Cigrons saltejats a l'allet
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Verdures al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Lleties saltejades amb pebrot
Amanida variada
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Mongetes blanques saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

17

Macarrons amb beixamel vegetal
Mongetes blanques saltejades amb pastanaga
Cogombre i tomàquet amanit
logurt soia

20

Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

23

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Falafel al forn
Amanida variada
logurt soia

24

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps



27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Mongetes blanques saltejades a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga)
Mongetes blanques saltejades amb pastanaga
Amanida variada
logurt soia

30

Cigrons saltejats amb tomàquet, ceba i all (s/pernil)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

7 abril Dia Mundial de la Salut





MENÚ : ABRIL 2026

DIETA:

***No cacauet, kiwi, prèsec, oliva, soja, lletia, cigrons sense oli d'oliva**

Cuinat amb oli d'oliva

Multial·lèrgica

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis (s/soja) amb salsa de tomàquet
Pit de pollastre al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

8

Amanida de patates, tomàquet, blat de moro (s/olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Truita a la francesa
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb salsa de poma
*Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
*Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba) (s/olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga(s/oli)
*Fruita del temps

15

Amanida d'arròs (s/oli)
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
*Fruita del temps

16

Arròs amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

17

Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural La Fageda

20

Fideus (s/soja) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

21

Amanida de patates
(tomàquet, blat de moro i pastanaga) (s/olives)
Truita de patata i ceba
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Pollastre amb verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

23

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Luç al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
logurt natural La Fageda



24

Patata al forn
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

28

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Rap al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
logurt natural La Fageda

30

Arròs amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa de vedella (72547) al forn
Amanida variada (s/olives i oli)
*Fruita del temps

7 abril Dia Mundial de la Salut

