

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

Què és el malbaratament?

El **malbaratament alimentari** és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé **un terç dels aliments** que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasten recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



Com podem evitar-lo en família:

- ✓ **Planifiqueu els àpats:** fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ **Emmagatzemeu bé els aliments:** guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ **Aproveu les sobres:** feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ **Cuinar quantitats adequades:** eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

10 mesos causes

Dia Mundial del Medi Ambient

Cada any, el **Dia Mundial del Medi Ambient** se centra en un tema concret. I cada any, un país diferent n'és l'amfitrió, liderant les activitats globals.

Cuidar el planeta també és una responsabilitat dels més petits.

Aquest mes, podeu fer un **repte ecològic en família:**

- Portar **cantimplora** en lloc d'ampolles de plàstic
- Separar bé les **deixalles**
- Fer una sortida per recollir **brossa** la platja



Sabíeu que cada any es generen **més de 400 milions de tones de plàstic al món?** Una gran part acaba als oceans, afectant greument la fauna marina.

Segell dietista



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal)	P Proteïna
H Hidrats de carboni	L Lípids

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: JUNY 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:

BASAL

DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

K 568,91 H 66,2 P 22,79 L 24,09

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

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

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

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

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

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

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

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

8

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

9

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

10

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

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Trita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

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

12

Macarrons a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

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

15

Crema de patata i porro
Lasanya casolana bolonyesa
Amanida variada
Fruita del temps

K 590,82 H 86,83 P 14,73 L 21,92

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 728,51 H 109,3 P 23,3 L 21,35

17

Rissoto amb bolets i formatge
Gallineta al forn
amb llimona
Amanida variada
Fruita del temps

K 782,83 H 61,82 P 35,13 L 43,13

18

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Assortit de truites
Amanida variada
Fruita del temps

K 477 H 52,2 P 23,7 L 22,75

19

**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT**



FINAL DE CURS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives Rotllets de primavera amb salsa agredolça Amanida variada Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	3 Espaguetis amb salsa pesto Filet de lluç el forn Amanida variada Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Salsitxes de gall dindi halal Seques a l'allet Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre halal al forn amb salsa de poma iogurt natural La Fageda
8 Bròquil amb patata Llibrets de gall dindi halal al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Pernilets de pollastre halal amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	11 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Truita de carbassó Amanida variada Vaset gelat	12 Macarrons amb beixamel vegetal Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit Fruita del temps
15 Crema de patata i porro Lasanya de pisto amb beixamel vegana Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps	17 Rissoto amb bolets i formatge Gallineta al forn amb llimona Amanida variada Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Assortit de truites Amanida variada Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PIZZA DE TONYINA ASSORTIT FREGITS HALAL GELAT



FINAL DE CURS





MENÚ: JUNY 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:

HALAL NO PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives Rotllets de primavera amb salsa agredolça Amanida variada Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	3 Espaguettis amb salsa pesto Gall dindi halal al forn Amanida variada Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Salsitxes de gall dindi halal Seques a l'allet Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre halal al forn amb salsa de poma logurt natural La Fageda
8 Bròquil amb patata Llibrets de gall dindi halal al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Pernilets de pollastre halal amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol)	11 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Truita de carbassó Amanida variada Vaset gelat	12 Macarrons amb beixamel vegetal Pollastre halal al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit (ceba, tomàquet, patata i pèsol)
15 Crema de patata i porro Lasanya de pisto amb beixamel vegana Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps	17 Rissoto amb bolets i formatge Daus de gall dindi halal amb llimona Amanida variada Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Assortit de truites Amanida variada Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PANINITONYINA ASSORTIT FREGITS HALALS/peix GELAT



FINAL DE CURS





MENÚ: JUNE 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:

SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives Rotllets de primavera amb salsa agredolça Amanida variada Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro (s/llet) Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	3 Espaguetis amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn Amanida variada Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma (s/llet) Fruita del temps
8 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Rodanxa de carbassó al forn Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Pollastre al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	11 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Truita de carbassó Amanida variada logurt natural sense lactosa	12 Macarrons a la carbonara Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit Fruita del temps
15 Crema de patata i porro (s/llet) Lasanya casolana bolonyesa amb beixamel vegetal Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps	17 Arròs amb salsa funghi vegetal Gallineta al forn amb llimona Amanida variada Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Assortit de truites Amanida variada Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PANINI TONYINA ASSORTIT FREGITS s/llet GELAT s/llet



FINAL DE CURS





MENÚ: JUNY 2026

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

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives Rotllets de primavera amb salsa agredolça Amanida variada Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	3 Espaguettis amb salsa de tomàquet Filet de lluç el forn Amanida variada Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma iogurt natural La Fageda
8 Bròquil amb patata Llibrets de gall dindi al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	11 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Truita de carbassó Amanida variada Vaset gelat	12 Macarrons a la carbonara Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit Fruita del temps
15 Crema de patata i porro Lasanya casolana bolonyesa Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps	17 Rissoto amb bolets i formatge Gallineta al forn amb llimona Amanida variada Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Assortit de truites Amanida variada Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PIZZA DEL XEF SFS ASSORTIT FREGITS SFS GELAT SFS



FINAL DE CURS





MENÚ: JUNY 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
1 Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives Rotllets de primavera amb salsa agredolça Amanida variada Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	3 Espaguettis amb salsa pesto Lleties saltejades amb pastanaga Amanida variada Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Truita a la francesa Seques a l'allet Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet logurt natural La Fageda
8 Bròquil amb patata Truita de patata i ceba Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Lleties saltejades amb pebrot Amanida variada Fruita del temps	11 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Truita de carbassó Amanida variada Vaset gelat	12 Macarrons amb beixamel vegetal Mongetes blanques saltejades amb pastanaga Cogombre i tomàquet amanit Fruita del temps
15 Crema de patata i porro Lasanya de pisto amb beixamel vegana Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps	17 Rissoto amb bolets i formatge Lleties saltejades amb pebrot Amanida variada Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Assortit de truites Amanida variada Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PIZZA DEL VERDURES VARETES VERDURES GELAT



FINAL DE CURS





MENÚ: JUNE 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:

VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives Rotllets de primavera amb salsa agredolça Amanida variada Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro (s/llet) Hummus de cigrons Amanida variada Fruita del temps	3 Espaguettis amb salsa de tomàquet Lleties saltejades amb pastanaga Amanida variada Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Seques a l'allet Amanida variada Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet logurt de soja
8 Bròquil amb patata Cigrons saltejats a l'allet Rodanxa de carbassó al forn Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Verdures al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Lleties saltejades amb pebrot Amanida variada Fruita del temps	11 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Mongetes blanques saltejades amb pastanaga Amanida variada logurt de soja	12 Macarrons amb beixamel vegetal Mongetes blanques saltejades amb pastanaga Cogombre i tomàquet amanit Fruita del temps
15 Crema de patata i porro Crema de llegums i pastanaga Falafel al forn Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	17 Arròs amb salsa funghi vegetal Lleties saltejades amb pebrot Amanida variada Fruita del temps	18 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Mongetes blanques saltejades amb pastanaga Amanida variada Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PIZZA DEL VERDURES VARETES VERDURES GELAT



FINAL DE CURS





MENÚ: JUNY 2026

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

DIETA:

Multial·lèrgica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de patates, tomàquet, blat de moro (s/olives) Gall dindi al forn amb salsa agre-dolça Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	3 Espaguettis (s/soja) amb salsa de tomàquet Filet de lluç el forn Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Truita a la francesa Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn Amanida variada (s/olives i oli) logurt natural La Fageda
8 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) *Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba) (s/olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga(s/oli) *Fruita del temps	10 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	11 Arròs amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Truita de carbassó Amanida variada (s/olives i oli) Vaset gelat	12 Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet* Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet (s/oli) *Fruita del temps
15 Crema de patata i porro Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet amb pollastre a la planxa Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	16 Amanida de patates (tomàquet, blat de moro) (s/olives) Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet Gallineta al forn amb llimona Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	18 Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Assortit de truites Amanida variada (s/olives i oli) *Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PANIFORMATGE I PERNIL DOLÇ POLLSTRE A FORN GELAT



FINAL DE CURS

