

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

Els canvis i la flexibilitat

A tots ens ha passat: **mirar el menú amb il·lusió... i descobrir que aquell dia no toca el nostre plat preferit**. Als infants, això pot generar cert rebuig, queixes o frustració.

Però aquests moments també són **una oportunitat educativa**: acompanyar-los quan el dinar no és el que volien, ajuda a **treballar la tolerància a la frustració, l'adaptació i la flexibilitat emocional**.



Què podem fer des de casa?

- Anticipar ajuda:** mirar junts el menú i comentar el que vindrà.
- Evitar etiquetes negatives:** ("Això és fastigós") i promoure paraules com "encara no m'agrada".
- Reforçar la paciència i l'obertura:** "No sempre mengem el que més ens agrada, i això també està bé".

10 mesos causes

Dia Mundial de la Salut

L'Organització Mundial de la Salut es va fundar oficialment el **7 d'abril de 1948**, just després de la Segona Guerra Mundial, amb l'objectiu d'aconseguir **el màxim nivell de salut per a totes les persones**. Per això es va escollir aquest dia com el Dia Mundial de la Salut.

La salut no és només no estar malalt: és sentir-se bé **físicament, emocionalment i socialment**.

Us animem a fer una **setmana de salut** en família:

- Caminar** 30 minuts
- Preparar un sopar saludable**
- Fer respiracions o joga infantil**



Cuidar-nos **per dins i per fora** és clau per créixer feliços



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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelat



24

Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de lllom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/porc)

Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelats



24

Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de gall dindi adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)

Truita de patates i ceba

Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Truita de patates
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

17

Macarrons a la napolitana
Abadejo al forn
Amanida variada

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/carn)
Falafel al forn amb xips
Amanida variada
Gelats



24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Truita de patates i ceba
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)

Truita de patates i ceba

Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Truita a la francesa
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

HALAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre halal al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

17

Macarrons a la napolitana
Abadejo al forn
Amanida variada

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre halal i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/carn)

Pollastre halal arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelats



24

Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Truita de patates i ceba
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)

Truita de patates i ceba

Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernillets de pollastre halal al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals (s/gluten) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Patates a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (s/gluten) (enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons (s/gluten) a la bolognesa (carn de picada de vedella)
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (Carbassó, patata i ceba)
Verdures saltejades amb pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines (s/gluten) amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/gluten)
Pollastre arrebosat (s/gluten) casolà amb xips
Amanida variada
Gelat (s/gluten)

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural (s/lactosa)

13

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Fideuà de peix
amb calamar

Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap
amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural (s/lactosa)

17

Crema de cigrons i pastanaga (s/llet)
(cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa
(carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (s/llet)
(Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb
salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres

Pollastre arrebosat (s/llet) amb xips (s/llet)
Amanida variada
Gelat de gel



24

Panató de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llong adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, ceba i patata)

Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata
(patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural (s/lactosa)

29

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

PLV SI VEDELLA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

13

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Fideuà de peix
amb calamar

Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap
amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt de soja

17

Crema de cigrons i pastanaga (s/llet)
(cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa
(carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (s/llet)
(Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb
salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres



Pollastre arrebosat (s/llet) amb xips (s/llet)
Amanida variada
Gelat de gel

24

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de lllom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, ceba i patata)

Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata
(patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt de soja

29

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

PLV NO VEDELLA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

13

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Fideuà de peix
amb calamar

Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap
amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt de soja

17

Macarrons a la napolitana
Abadejo al forn
Amanida variada

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (s/llet)
(Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb
salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres
Pollastre arrebosat (s/llet) amb xips (s/llet)
Amanida variada
Gelat de gel



24

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata
(patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt de soja

29

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE GLUTEN I PLV NO VEDELLA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals (s/gluten) amb sofregit de ceba i tomàquet
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Patates a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (s/gluten) (enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Trita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt de soja

17

Macarrons (s/gluten) a la napolitana
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (s/llet) (Carbassó, patata i ceba)
Verdures saltejades amb pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines (s/gluten) amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/gluten)
Pollastre arrebosat (s/llet i gluten) amb xips (s/llet)
Amanida variada
Gelat de gel

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Trita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt de soja

29

Hummus de cigrons eco **amb torradetes (s/llet)**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Varetes de verdures
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Pollastre al forn
amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/peix)
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelats

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de lllom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina)
(patata, pebrot, blat de moro, olives)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de marisc) amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/peix)
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelat

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de lllom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina) (patata, pebrot,blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE CRUSTACIS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç (s/traces de crustacis) al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de crustacis) amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç (s/traces de crustacis) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/peix)
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelats

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de lllom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina) (patata, pebrot,blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de crustacis)
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

PLV NO VEDELLA, NO MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Rap al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

13

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de marisc)
amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Trita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt de soja

17

Macarrons a la napolitana
Abadejo al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (s/llet)
(Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb
salsa de tomàquet
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/peix)
Pollastre arrebosat (s/llet) amb xips (s/llet)
Amanida variada
Gelat de gel

24

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llim adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, ceba i patata)
Trita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina)
(patata, pebrot,blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt de soja

29

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

NO LACTOSA, NO MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Rap al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural (s/lactosa)

13

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Trita de patates
Amanida variada

Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de marisc)
amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Trita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural (s/lactosa)

17

Crema de cigrons i pastanaga (s/llet)
(cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa
(carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (s/llet)
(Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb
salsa de tomàquet
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/peix)

Pollastre arrebosat (s/llet) amb xips (s/llet)
Amanida variada
Gelat de gel

24

Panató de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, ceba i patata)
Trita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina)
(patata, pebrot,blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada

logurt natural (s/lactosa)

29

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/FS) de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/FS)

Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelat (s/FS)



24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (carbassó, pèsols, ceba i patata)

Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

29

Hummus de cigrons eco **amb torradetes (s/FS)**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE OU
CRU+FS+PEIX/MARISC+LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals (s/soja) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs amb pastanaga i blat de moro
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Patata bullida amb oli d'oliva
Trita a la francesa
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (s/pèsols i maionesa) (mongeta verda, patata, i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Patates a la jardineria (s/pèsols) (pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (s/soja) (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Pollastre al forn amb salsa marinera (s/pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Trita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de pastanaga (pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (s/soja) (carn de picada de vedella)
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (Carbassó, patata i ceba)
Verdures (s/pèsols) amb pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines (s/soja) amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/soja, cacauet, FS)
Pollastre arrebosat (s/soja,FS) casolà amb xips
Amanida variada
Gelats (s/soja, cacauet, FS)

24

Panató de verdures (s/pèsols) (bròquil, pastanaga i patata)
Pinxo de llonganís adobat al forn xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/pèsols) (carbassó, ceba i patata)
Trita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina) (patata, pebrot, blat de moro, olives)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
logurt natural

29

Verdures al forn (s/pèsols)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals (s/ou) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (s/maionesa)
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/ou) de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (s/ou)
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Pollastre al forn
Amanida variada

logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons, pastanaga, patata)
Macarrons (s/ou) a la bolognesa
(carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines (s/ou) amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/ou)

Pollastre arrebosat(s/ou) casolà amb xips
Amanida variada
Gelat (s/ou)



24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)

Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb **torradetes (s/ou)**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

SENSE OU, FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals (s/ou) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (s/maionesa)
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/ou, FS) de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (s/ou)
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Pollastre al forn
Amanida variada

logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons (s/ou) a la bolognesa
(carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó
(Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines (s/ou) amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/ou)

Pollastre arrebosat(s/ou) casolà amb xips
Amanida variada
Gelat (s/ou)



24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures
(carbassó, pèsols, ceba i patata)

Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

29

Hummus de cigrons eco **amb torradetes (s/ou i FS)**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

SENSE PELL DE FRUITES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps (s/pell)

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps (s/pell)

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
Fruita del temps (s/pell)

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

23

SANT JORDI

Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelat**

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
Fruita del temps (s/pell)

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***SENSE KIVI, PINYA I COCO**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps**

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i tomàquet)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
***Fruita del temps**

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

23

SANT JORDI



Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelats**

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE FRUITS VERMELLS**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps**

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

14

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
***Fruita del temps**

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

23

SANT JORDI

Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelats**

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE MANGO**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps**

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i tomàquet)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
***Fruita del temps**

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

23

SANT JORDI

Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelats**

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE MELÓ**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps**

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

14

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i tomàquet)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
***Fruita del temps**

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

22

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

23

SANT JORDI

Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelats**

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

27

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals (s/soja) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs amb pastanaga i blat de moro
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Patata bullida amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (s/pèsols i maionesa) (mongeta verda, patata, i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/soja) de peix amb calamar

Fruita del temps

14

Patates a la jardineria (s/pèsols) (pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (s/soja) (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera (s/pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

17

Crema de pastanaga (pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (s/soja) (carn de picada de vedella)

Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (Carbassó, patata i ceba)
Verdures (s/pèsols) amb pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines (s/soja) amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/soja, cacauet)
Pollastre arrebosat (s/soja) casolà amb xips
Amanida variada
Gelats (s/soja, cacauet)



24

Panatxé de verdures (s/pèsols) (bròquil, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (s/pèsols) (carbassó, ceba i patata)

Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

29

Verdures al forn (s/pèsols)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

Fruita del temps

30

FESTIU





MENÚ ABRIL 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE FRUITS SECS I MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

13

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de marisc) amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

17

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
Fruita del temps

20

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb salsa de tomàquet
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/FS i peix)
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelat (s/FS)

24

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de lllom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

27

Crema de verdures (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina) (patata, pebrot,blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt natural

29

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/FS)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

FESTIU



https://salutpublica.gencat.cat/web/conten/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***SENSE TARONJA, ARANJA, HERBES DE ST JUAN**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6

FESTIU

6

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

8

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

9

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

10

rotació setmana 2

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

13

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

15

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

16

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
***Fruita del temps**

17

3R- SETMANA

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

20

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

22

SANT JORDI



Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelats**

23

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

24

4R- SETMANA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

28

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

29

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn amb samfaina
***Fruita del temps**

30



https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integrat. Amanits girasol alt amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

SENSE CIRERA I PELL ROSÀCIES (LTP)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6

FESTIU

6

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

7

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

8

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps (s/pell)**

9

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

10

rotació setmana 2

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps (s/pell)**

13

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

14

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

15

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

16

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
***Fruita del temps (s/pell)**

17

3R- SETMANA

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

20

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

21

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

22

SANT JORDI



Sopa de lletres
Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelats**

23

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
***Fruita del temps (s/pell)**

24

4R- SETMANA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

27

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

28

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

29

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn amb samfaina
***Fruita del temps (s/pell)**

30



https://salutpublica.gencat.cat/web/conten/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***SENSE POMA I SÍNDRIA**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6

FESTIU

6

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

8

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

9

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

10

rotació setmana 2

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar

13

***Fruita del temps**

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada

14

***Fruita del temps**

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada

15

***Fruita del temps**

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

16

logurt natural

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)

17

***Fruita del temps**

3R- SETMANA

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

20

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada

21

***Fruita del temps**

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada

22

***Fruita del temps**

SANT JORDI

Sopa de lletres



Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
***Gelats**

23

Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

24

4R- SETMANA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

28

logurt natural

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

29

***Fruita del temps**

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn amb samfaina

30

***Fruita del temps**



https://salutpublica.gencat.cat/web/conten/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

*SENSE POMA, MELÓ, NECTARINA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6

FESTIU

6

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

8

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

9

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

10

rotació setmana 2

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar

13

***Fruita del temps**

Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada

14

***Fruita del temps**

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada

15

***Fruita del temps**

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

16

logurt natural

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)

17

***Fruita del temps**

3R- SETMANA

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

20

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada

21

***Fruita del temps**

Tallarines eco amb salsa pesto
Filet de lluç al forn
Amanida variada

22

***Fruita del temps**

SANT JORDI

Sopa de lletres



Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada

23

***Gelats**

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet

24

***Fruita del temps**

4R- SETMANA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)

Truita de patates i ceba

Amanida variada

***Fruita del temps**

27

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

28

logurt natural

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada

29

***Fruita del temps**

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)

Gall dindi al forn amb samfaina

30

***Fruita del temps**



https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

NO CACAUET

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6

FESTIU

6

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

7

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Hamburguesa de coliflor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

8

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

9

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

10

rotació setmana 2

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

13

Lenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

15

Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba)
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

16

Crema de cigrons i pastanaga (cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa (carn de picada de vedella)
Fruita del temps

17

3R- SETMANA

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

20

Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
pollastre i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

21

Tallarines eco amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

22

SANT JORDI

Sopa de lletres (s/cacauet)



Pollastre arrebosat casolà amb xips
Amanida variada
Gelats (s/cacauet)

23

Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Pinxo de llom adobat al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

24

4R- SETMANA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

27

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

28

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/cacauet)
Perrilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps

30



https://salutpublica.gencat.cat/web/contenut/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits girasol alt amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***SENSE SOJA, ESPINACS, QUINOA, PISTATXO, BLEDES**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
rotació setmana 6	<p>FESTIU</p> <p>6</p>	<p>Espirals (s/soja) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Rap al forn Amanida variada Fruita del temps</p> <p>7</p>	<p>Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Hamburguesa de coliflor i formatge Amanida variada Fruita del temps</p> <p>8</p>	<p>Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera Fruita del temps</p> <p>9</p>	<p>Ensaladilla russa (s/maionesa) (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural</p> <p>10</p>
rotació setmana 2	<p>Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/FS, soja) de peix amb calamar Fruita del temps</p> <p>13</p>	<p>Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Aletes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Amanida de pasta (s/soja) (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Truita eco de carbassó i patata Amanida variada logurt natural</p> <p>16</p>	<p>Crema de cigrons i pastanaga (cigrons, pastanaga, patata) Macarrons a la bolognesa (s/soja) (carn de picada de vedella) Fruita del temps</p> <p>17</p>
3R- SETMANA	<p>Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p>Crema de carbassó (Carbassó, patata i ceba) *Verdures saltejades amb pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p>Tallarines (s/soja) amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn Amanida variada Fruita del temps</p> <p>22</p>	<p>SANT JORDI</p> <p>*Sopa de lletres (s/FS, soja) Pollastre arrebosat (s/soja) casolà amb xips Amanida variada Gelats (s/FS, soja)</p> <p>23</p>	<p>Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Pinxo de llom adobat al forn xampinyons a l'allet Fruita natural</p> <p>24</p>
4R- SETMANA	<p>Crema de verdures (carbassó, pèsols, ceba i patata) Truita de patates i ceba Amanida variada Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives) Salmó al forn Amanida variada logurt natural</p> <p>28</p>	<p>Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/FS,soja) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Cous-cous (s/soja) amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Gall dindi al forn amb samfaina Fruita del temps</p> <p>30</p>	

https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

No tolera OU directament

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES


DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6	6	FESTIU	7	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps	8	Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Hamburguesa de coliflor i formatge Amanida variada Fruita del temps	9	Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera Fruita del temps	10	Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural
	rotació setmana 2	13	Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar Fruita del temps	14	Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Aletes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	15	Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps	16	Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Pollastre al forn Amanida variada logurt natural	17
3R- SETMANA		20	Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Rap al forn Amanida variada Fruita del temps	21	Crema de carbassó amb crostons (Carbassó, patata i ceba) Fajites amb verdures pollastre i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps	22	Tallarines eco amb salsa pesto Filet de lluç al forn Amanida variada Fruita del temps	23	SANT JORDI Sopa de lletres Pollastre arrosat casolà amb xips Amanida variada Gelats 	24
	4R- SETMANA	27	Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	28	Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives) Salmó al forn Amanida variada logurt natural	29	Hummus de cigrons eco amb torradetes Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	30	Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Salsitxes de gall dindi amb samfaina Fruita del temps	

https://salutpublica.gencat.cat/web/conten/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

VEGÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6	6	7	8	9	10
	FESTIU	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Cigrons saltejats a l'allet Amanida variada Fruita del temps	Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Falafel al forn Amanida variada Fruita del temps	Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	Ensaladilla russa (s/maionesa) (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Lenties saltejades amb pebrot Amanida variada logurt de soja
rotació setmana 2	13	14	15	16	17
	Mongeta verda amb patates a l'allet Mongetes blanques saltejades amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	Amanida de pasta (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Cigrons saltejats a l'allet Amanida variada Fruita del temps	Arròs eco amb tomàquet (sofregit de tomàquet i ceba) Mongetes blanques saltejades amb pastanaga Amanida variada logurt de soja	Crema de cigrons i pastanaga (s/llet) (cigrons, pastanaga, patata) Macarrons a la bolognesa de lilegums Fruita del temps
3R- SETMANA	20	21	22	23	24
	Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Mongetes blanques saltejades amb pebrot Amanida variada Fruita del temps	Crema de carbassó (s/llet) amb crostons (Carbassó, patata i ceba) Fajites amb verdures i cigrons eco Amanida variada Fruita del temps	Tallarines eco amb salsa de tomàquet Lenties saltejades amb pastanaga Amanida variada Fruita del temps	SANT JORDI Sopa de lletres (s/carn) Falafel al forn amb xips Amanida variada Gelats de gelat	Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Cigrons saltejats amb tomàquet xampinyons a l'allet Fruita natural
4R- SETMANA	27	28	29	30	
	Crema de verdures (s/llet) amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata) Cigrons saltejats a l'allet Amanida variada Fruita del temps	Amanida de patata (s/tonyina) (patata, pebrot, blat de moro, olives) Mongetes blanques saltejades amb salsa de tomàquet Amanida variada logurt de soja	Hummus de cigrons eco amb torradetes Verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Lenties saltejades amb samfaina Fruita del temps	

https://salutpublica.gencat.cat/web/contenut/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits girasol alt amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

VEGÀ SENSE LLET

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6

6

FESTIU

7

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

8

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

10

Ensaladilla russa (s/maionesa)
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Lenties saltejades amb pebrot
Amanida variada
logurt de soja

rotació setmana 2

13

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Mongetes blanques saltejades
amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

14

Lenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Amanida de pasta
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cigrons saltejats
a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs eco amb tomàquet
(sofregit de tomàquet i ceba)
Mongetes blanques saltejades
amb pastanaga
Amanida variada
logurt de soja

17

Crema de cigrons i pastanaga (s/llet)
(cigrons , pastanaga, patata)
Macarrons a la bolognesa de lilegums
Fruita del temps

3R- SETMANA

20

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Mongetes blanques saltejades amb pebrot
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó (s/llet)
(Carbassó, patata i ceba)
Fajites amb verdures
i cigrons eco
Amanida variada
Fruita del temps

22

Tallarines eco amb
salsa de tomàquet
Lenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

23

SANT JORDI
Sopa de lletres (s/carn)
Falafel al forn amb xips (s/llet)
Amanida variada
Gelats de gelat

24

Panató de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Cigrons saltejats amb tomàquet
xampinyons a l'allet
Fruita natural

4R- SETMANA

27

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, ceba i patata)
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

28

Amanida de patata (s/tonyina)
(patata, pebrot, blat de moro, olives)
Mongetes blanques saltejades
amb salsa de tomàquet
Amanida variada
logurt de soja

29

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Cous-cous amb verdures
(carbassó, ceba i pebrot)
Lenties saltejades
amb samfaina
Fruita del temps



https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/asp/proc/ocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ ABRIL 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

BAIXA EN POTASSI

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



rotació setmana 6

6

FESTIU

7

Espirals blancs amb oli i orenga
Rap al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

8

Arròs blanc amb daus de pastanaga
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

9

Verdures al forn
(ceba, pebrot i carbassó)
Filet de lluç al forn
amb ceba
*Fruita del temps

10

Mongeta verda amb pastanaga bullida
Contra cuixa de pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

rotació setmana 2

13

Mongeta verda amb pastanaga bullida
Truita a la francesa
*Amanida variada (s/olives)

*Fruita del temps

14

Arròs blanc amb daus de pebrot
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

15

Pasta blanca amb daus de pastanaga
Cues de rap al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

16

Arròs blanc amb oli i orenga
Pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)

logurt natural

17

Macarrons amb daus de pastanaga
Abadejo al forn
*Amanida variada (s/olives)

*Fruita del temps

3R- SETMANA

20

Arròs blanc amb oli i orenga
Truita francesa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

21

Carbassó i ceba al forn
Verdures (carbassó, ceba i pebrot)
saltejades amb pollastre
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

22

Tallarines blancs amb
daus de carbassó
Filet de lluç al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

23

SANT JORDI



Arròs blanc amb oli i orenga
Pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

24

Bròquil i pastanaga bullida
Truita francesa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

4R- SETMANA

27

Arròs blanc amb daus de carbassó
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

28

Cous-cous amb daus de pebrot
Salmó al forn
*Amanida variada (s/olives)

logurt natural

29

Arròs blanc amb oli i orenga
Pernilets de pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

30

Cous-cous amb verdures
(carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)

*Fruita del temps

