



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

# ESCOLA BUFALÀ BASAL

CENTENARI GAUDI  
1926-2026 - DE L'ART A LA TÀULA



**4** Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Bunyols de bacallà amb verdures saltades (carbassó i pastanaga)  
Fruita del temps

---

Sopa de pollastre  
Cua de rap a la planxa amb amanida  
logurt

**5** Cigrons estofats amb verdures (carbassa i pebrots)  
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

---

Bròquil saltat amb all i julivert  
Wok de gall dindi amb pebrots  
logurt

**6** Patates al gratén (beixamel i formatge)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

---

Minestra de verdures  
Llom a la planxa amb albergínia al forn  
logurt de cabra

**7** Crema de carbassó amb crostons  
Llenties amb sofregit d'hortalisses (tomàquet, ceba i pastanaga)  
Fruita del temps i **pa integral**

---

Amanida completa amb fruits secs  
Ous trencats amb pernil  
logurt

**8** **LLINGÜES DEL MÓN** *jornada* **Marrac**  
Tabulé (cuscús, tomàquet, cogombre, menta i panses)  
**Kefta** (mandonguilles de vedella) amb salsa de iogurt i amanida (enciam, olives i blat de moro)  
**Dona** (rosquilla)

**11**

**FESTIU**

**12** Sopa vegetal amb pasta  
Trita de patata amb amanida (enciam, cogombre i olives)  
Fruita del temps

---

Hummus amb bastonets de pastanaga  
Emanada de tonyina  
logurt

**13** Puré de verdures amb crostons (carbassa i porros)  
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

---

Rotllets d'espàrrecs i pernil  
Remenat d'ou amb xampinyons  
logurt

**14** Amanida d'arròs (ou dur, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)  
Limanda l'allet amb xips  
Fruita del temps

---

Espinacs a la catalana  
Pintox de porc adobats amb amanida  
logurt

**15** Mongeta verda amb patata  
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)  
logurt natural

---

Amanida completa amb fruits secs  
Gall dindi al forn amb amanida  
Broqueta de fruita

**18** Bròquil amb patata  
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

---

Sopa juliana  
Sandvitx vegetal amb salmó fumat i formatge  
logurt

**19** Arròs amb tomàquet  
Amanida de llenties (blat de moro, pastanaga ratllada i olives)  
Fruita del temps

---

Tempura de verdures  
Trita francesa amb pastanaga baby  
logurt amb ametlles

**20** Crema de patata i carbassó  
Lluç al forn amb saltat de pèsols i xampinyons  
Fruita del temps i **pa integral**

---

Mongeta verda amb bacó  
Orada al forn amb amanida  
logurt

**21** Cigrons estofats amb espinacs  
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, tomàquet i olives)  
logurt natural

---

Sopa de tomàquet  
Bistec de vedella amb porros i carbassa al forn  
Fruita del temps

**22** Macarrons integrals amb oli, alfàbrega i formatge  
Rap a la marinera  
Fruita del temps i **pa integral**

---

Amanida mixta  
Burrito de pollastre  
logurt

**25**

**FESTIU**

**26** Arròs a la cassola (pebrots, pèsols i bolets)  
Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i **pa integral**

---

Trinxat de verdures  
Gall dindi a la planxa amb cuscús  
logurt

**27** Llenties estofades amb carbassó i quinoa  
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

---

Amanida d'espinacs i formatge feta  
Ous farcits  
logurt

**28** Espaguetis integrals amb tomàquet  
**Peix fresc segons mercat** al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
logurt natural

---

Quinoa saltada amb pollastre i verdures  
Fruita del temps

**29** Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)  
Cigrons guisats amb timbal d'arròs  
Fruita del temps i **pa integral**

---

Sopa de peix amb fideus  
Croquetes d'espinacs amb amanida  
Quefir amb maduixes

## Maig

### TRENCADÍS DE SABORS

Com Gaudí construeix amb colors, construeix el teu plat: maduixes dolces com somriures, cireres com cors vermells, albercocs daurats com pedres de sol.  
Menja de temporada i creix fort!  
L'estiu ja truca a la porta!  
Bon Profit!!

Hola, sóc **CAROTET!**  
Cuscús, kefta i mans netes: bon àpat amb sabor al **MARRAC!**

**Bons Habits!** Recull els teus estris i ajuda a netejar: entre tots cuidem el nostre espai!

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA  
PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per  
Dietista-Nutricionista  
Col·legiada nºCAT002423



ELABORACIÓ CASOLANA