

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

Salses i Sofregits

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

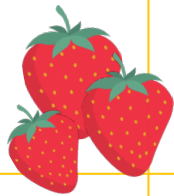
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

Salsa strogonoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

TASTA'M: espàrrecs blancs amb oli d'oliva verge



FESTA

FESTA

FESTA

6

FESTA

7

Macarrons napolitana
amb formatge ratllat
Pollastre a la planxa
amb pastanaga baby
fruita

8

Mongeta pinta estofada
Ous amb beixamel
amanida variada
fruita



9

Paella
Bacallà a la llauna
“enciam, cogombre
i pastanaga”
fruita de temporada

10

Mongeta perona
amb patata
Daus de vedella rostida
a la jardinera
iogurt natural

13

Vichyssoise
“crema de porro”
Truita de patates
“enciam, cogombre
i pastanaga”
fruita

14

Brou de pollastre
amb pistons i llegum
Anelles toves de calamar
amb salseta
amanida variada
fruita

15

Espaguetis bolonyesa
Salmó al forn
amb daus de patates
amanida variada
fruita

16

Quinoa amb verdures
Cigrons estofats
amb verdures
fruita de temporada

17

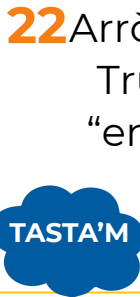
Minestra de verdures
Costella de porc al forn
amb salsa barbacoa
formatge fresc
amb rajolí de mel

20

Amanida mesclum,
xerri, pastanaga
i daus de formatge
Llenties estofades
amb verdures
fruita

21

Fideuà
Gall dindi
a les fines herbes
fruita



22

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó
“enciam, tomàquet
i olives”
fruita

23

SANT JORDI
“Sopa” de lletres
Llibrets de pollastre
“pernil dolç i formatge”
amanida del drac
amb maduixes
fruita de temporada



24

Amanida de mongeta
blanca amb hortalisses
Lluç al forn
amb salsa de cítrics
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

27

Espaguetis
amb salsa de bolets
Truita amb formatge
“enciam, pastanaga
i tomàquet”
fruita



28

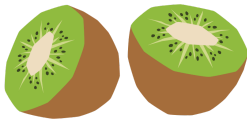
Arròs amb verdures
Pollastre al forn
amb el seu suc
amanida variada
fruita

29

Mongeta perona
amb patata
Hamburguesa de
tonyina amb salsa
de pebrots del piquillo
fruita

30

Crema de verdures
amb remolatxa
Pizza amb picada vegetal
“enciam, pastanaga
i cogombre”
fruita



Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita
francesa i fruita

Arròs bullit, pit de
pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga
bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a
la planxa i fruita

Arros bullit, peix blanc
a la planxa i fruita



PROPOSTA DE SOPARS

Grups d’Aliments

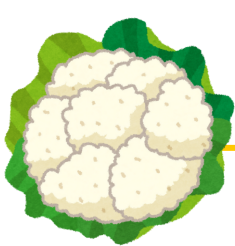
	Llegums
	Verdures
	Hortalisses
	Peixos
	Carns
	Fruites
	Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)
	Ous
	Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA
6 FESTA	7 Llegum Peix Blau Petit Làctic	8 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	9 Hortalisses Gall dindi Fruita	10 Hortalisses Ou Fruita
13 Verdura Peix Blau Petit Làctic	14 Llegum Hortalisses Fruita	15 Hortalisses Llom Fruita	16 Hortalisses Ou Fruita	17 Farinaci integral Llegum Fruita
20 Verdura Peix blanc Làctic	21 Hortalisses Llegum Fruita	22 Farinaci integral Llegum Fruita	23 Hortalisses Ou Fruita	24 Verdures Peix blau petit Fruita
27 Verdures Pollastre Fruita	28 Llegum Hortalisses Fruita	29 Hortalisses Ou Fruita	30 Verdura Peix Blau Petit Làctic	

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

ABRIL 2026

MENÚ VEGÀ



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Celiaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

Salses i Sofregits:

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, beguda vegetal, xampinyons i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, soja texturitzada, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

Salsa verda: brou de verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.

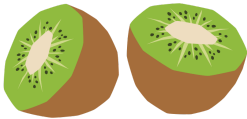
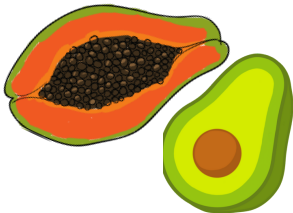
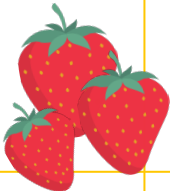
Salsa de verdures: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, beguda vegetal, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

Salsa stroganoff: ceba, beguda vegetal, cogombret, mostassa vegana, patata, brou de verdures i verdures.



MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011



El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Cel·liaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

Salses i Sofregits

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, soja texturitzada, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

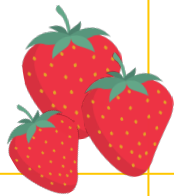
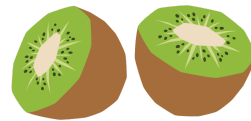
Salsa verda: brou de verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.

Salsa de verdures: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva

			1	2	3
			FESTA	FESTA	FESTA
					
6	FESTA	7	8	9	10
		Macarrons napolitana Trita d'espínacs amb pastanaga baby fruita	Mongeta pinta estofada Ous amb beixamel amanida variada fruita	Arròs amb verdures Saltejat de cigrons “enciam, cogombre i pastanaga” fruita de temporada	Mongeta perona amb patata Picada vegetal a la jardinera iogurt de soja
					
13	Vichyssoise “crema de porro” Trita de patates “enciam, cogombre i pastanaga” fruita	14	15	16	17
		Brou de verdures amb pistons i llegum Mandonguilles vegetals a la jardinera fruita	Coliflor amb patata Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada amanida variada fruita	Quinoa amb verdures Cigrons estofats amanida variada fruita de temporada	Minestra de verdures Saltejat de llenties iogurt de soja
				SANT JORDI	
20	Amanida mesclum, xerri, pastanaga i daus de formatge Llenties estofades amb verdures fruita	21	22	23	24
		Fideuà amb verdures Hummus amb hortalisses “enciam, tomàquet i olives” fruita	Arròs amb tomàquet Trita de carbassó “enciam, tomàquet i olives” fruita	“Sopa” de verdures de lletres Saltejat de llenties amanida del drac amb maduixes fruita de temporada	Espinacs amb patata Amanida de mongeta blanca amb hortalisses i olives iogurt de soja
					
27	Espaguetis amb salsa de bolets Trita amb formatge “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita	28	29	30	
		Arròs amb verdures Falafel amb salsa de tomàquet amanida variada fruita	Mongeta perona amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de pebrots del piquillo fruita	Crema de verdures amb remolatxa Pizza amb picada vegetal “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	
					

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

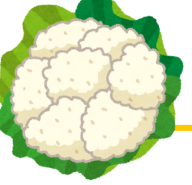
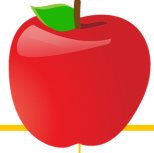
L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa strogonoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

 DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 	DIVENDRES
TASTA'M: espàrrecs blancs amb oli d'oliva verge				
		1	2	3
		FESTA	FESTA	FESTA
6	7	8	9	10
FESTA	Macarrons napolitana Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	Bròquil amb patata Mongeta pintada estofada amanida variada fruita	Paella Bacallà a la llauna “enciam, cogombre i pastanaga” fruita de temporada	Mongeta perona amb patata Picada vegetal a la jardinera iogurt natural
13	14	15	16	17
Vichyssoise “crema de porro” Truita de patates “enciam, cogombre i pastanaga” fruita	Brou de pollastre amb pistons i llegum Lluç al forn amb all i julivert amanida variada fruita	Espaguetis bolonyesa amb picada vegetal Salmó al forn amb daus de patates amanida variada fruita	Quinoa amb verdures Cigrons estofats amb verdures fruita de temporada	Minestra de verdures Truita francesa formatge fresc amb rajolí de mel
20	21	22	23	24
Amanida mesclum, xerri, pastanaga Llenties estofades amb verdures fruita	Fideuà Gall dindi a les fines herbes fruita	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó “enciam, tomàquet i olives” fruita	SANT JORDI “Sopa” de lletres Pollastre a la planxa amanida del drac amb maduixes fruita de temporada	Amanida de mongeta blanca amb hortalisses Lluç al forn amb salsa de cítrics ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt natural
27	28	29	30	
Espaguetis amb salsa de bolets Truita francesa “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb el seu suc amanida variada fruita	Mongeta perona amb patata Hamburguesa vegetal amb salsa de pebrots del piquillo fruita	Crema de verdures amb remolatxa Pizza amb picada vegetal “enciam, pastanaga i cogombre” fruita de temporada	
Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”				
PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS				
Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arros bullit, peix blanc a la planxa i fruita

PROPOSTA DE SOPARS

Grups d’Aliments



Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA
6 FESTA	7 Llegum Peix Blau Petit Làctic	8 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	9 Hortalisses Gall dindi Fruita	10 Hortalisses Ou Fruita
13 Verdura Peix Blau Petit Làctic	14 Llegum Hortalisses Fruita	15 Hortalisses Llom Fruita	16 Hortalisses Ou Fruita	17 Farinaci integral Llegum Fruita
20 Verdura Peix blanc Làctic	21 Hortalisses Llegum Fruita	22 Farinaci integral Llegum Fruita	23 Hortalisses Ou Fruita	24 Verdures Peix blau petit Fruita
27 Verdures Pollastre Fruita	28 Llegum Hortalisses Fruita	29 Hortalisses Ou Fruita	30 Verdura Peix Blau Petit Làctic	

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.