

Menú escolar **Abril - 2026**Menú Base Escoles
Vacarisses PDC-B

Dilluns

6

Dimarts

7

Dimecres

8

Dijous

9

Divendres

10

Lenties estofades
Croquetes d'espínacs
Enciams variats amanits amb
pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Remenat d'ous amb salsa de
tomàquet
logurt natural amb síndria

Arròs amb verdurettes
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Falafel al forn
Xips de xirivía i pastanaga
Fruita natural de temporada

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Pollastre al forn amb ceba
Rodanxetes de tomàquet, olives
negres i amanides amb oli d'oliva
i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

Mongetes seques saltades amb
all i julivert
Vedella estofada amb verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb verdures i ametlles
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

13

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pollastre al forn
Xips de xirivía i moniato
Fruita natural de temporada

14

Sopa d'au amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
Tomàquet amanit amb orenga
logurt amb ametlles

15

Pèsols estofats
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdurettes i fruita
seca
Filet de carn magra de porc a la
planxa
Fruita natural de temporada

16

Cigrons estofats amb espínacs
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita natural de temporada

17

Verdura de temporada amb
patata
Gall dindi estofat
logurt natural

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Ous farts d'estiu
Fruita natural de temporada

20

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa
integral
Verdures saltades amb arròs
logurt natural

21

Amanida de tomàquet, olives
negres, orenga i formatge fresc
Lenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Trita de pebrots
Fruita natural de temporada

22

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Espínacs saltats amb panses i
pinyons
Cuixetes de pollastre a la
cassola amb ceba i pastanaga
Fruita natural de temporada

23

Sopa de lletres
Llibrets de porc farts de pernil
cuit i formatge
Fulles d'enciams variats amb
dauets de pebrot vermell i blat de
moro
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i
patata al caliu
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Pollastre guisat amb xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita natural de temporada

27

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Arròs integral a la cassola
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

28

Brou de carn amb galets
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Fruita natural de temporada

29

Lenties estofades
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Coliflor gratinada
Lenties saltades amb arròs i
pernil
Fruita natural de temporada

30

Bròquil amb patata
Croquetes de cigró casolanes
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Trita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

1 Maig

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Tenim a disposició de les famílies
la informació sobre al·lèrgens

Arròs, lenties, cigrons
i mongetes seques
ecològics.

km.0



Producte làctic



Empresa
sostenible

Menú escolar **Maig - 2026****Menú Base Escoles**
Vacarisses PDC-B**Dilluns****4**

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Truita de verat
Fruita natural de temporada

Dimarts**5**

Sopa d'au amb arròs
Pollastre rostit amb bolets
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Hamburguesa vegetal a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

Dimecres**6**

Fesolets amb patates
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Bistec de vedella a la planxa/forn
Fruita natural de temporada

Dijous**7**

Cigrons estofats amb verdures
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Sjïpia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres**8**

Saltat de verdura i patata de temporada
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Remenat d'ous amb patata, ceba i pebrot i torradeta de pa
Fruita natural de temporada

11

Llenties amb arròs i oli d'oliva
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

12

Pèsols guisats amb patates
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Truita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

13

Tallarines integrals campestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

14

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Paella mixta d'arròs (pollastre, sjïpia i gambes)
Fruita de temporada

i per sopar...
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

15

Verdura de temporada amb patata
Cigrons estofats amb verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

18

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de verdures
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

19

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates estofades amb hortalisses
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

20

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
logurt amb ametlles

21

Crema de verdures de temporada
Cuixa de pollastre a la planxa
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita natural de temporada

22

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Formatge
Fruita natural de temporada

25

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sonsos arrebossats
Amanida variada
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

26

Sopa d'au amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Croquetes casolanes
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

27

Patata i pèsols bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

28

Crema de cigrons
Truita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo amb pistons)
Fruita natural de temporada

29

Saltat de verdura i patata de temporada
Fregidets d'abadejo
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonífol
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.

km.0



Producte làctic



Empresa sostenible

Dilluns

1

Sopa de lluç amb pistons
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

2

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimecres

3

Amanida de llenties amb
pastanaga i poma
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives verdes, cogombre
amb fulles d'enciam romana i
vinagreta de iogurt grec, oli,
menta i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

Dijous

4

Amanida de tomàquet, olives
negres, orenga i formatge fresc
Cigrons estofats amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres

5

Croquetes de pollastre
Entrepanet de salsitxes
amb assortit de salses
Patates rosses
Gelat de gel sabor

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

8

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Arròs integral a la cassola
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

9

Amanida de cigrons amb
pastanaga, olives i blat de moro
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Bistec de vedella a la planxa
amb patata al caliu
logurt natural amb ametlles

10

Espirals a la napolitana amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
iogurt natural

i per sopar...
Amanida camperola de patata
(tomàquet vermell, blat de moro i
olives verdes i negres)
Seitons arrebossadets
Fruita natural de temporada

11

Mongetes seques saltades amb
all i julivert
Cuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i
bonítol
Fruita natural de temporada

12

Bròquil amb patata
Croquetes de cigró casolanes
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i
pastanaga ratllada
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

15

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
logurt natural

16

Fesolets bullits amb oli d'oliva
Vedella estofada amb verdures
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de pasta amb blat de
moro, olives verdes, pastanaga i
verat
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

17

Amanida d'arròs amb pastanaga
i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de
moro, pastanaga i verat
Filet de porc amb salsa de
formatge
Fruita natural de temporada

18

Cigrons estofats amb verdures
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs,
pinyons i panses
Bistec de vedella a la planxa/forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

19

Menú Festiu A
Menú Festiu B

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

22

23

24

25

26

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.