

# ESCOLA JAUME BALMES Cuina pròpia

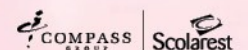
Abril - 2025

XISCA REBASSA PERELLÓ  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista - Nutricionista  
Colegiada Nº 647001289

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA  
TRUITA DE PATATES (3)  
ENCIAM I BROT (6,12)  
FRUITA

2

ARRÒS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB VERDURES  
ABADEJO AMB CROSTA DE CIGRONS I OLIVES (4,12)  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12)  
IOGURT (7)

3

ESCUDELLA AMB PASTA DE PISTONS (ECOLÒGIC) (1,3,6)  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL (9)  
ENCIAM I COGOMBRE (12)  
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA (12)  
CIGRONS AMB VERDURES (12)  
FRUITA

7

MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA (1,3,6,10)  
FRICANDÓ DE PORC (1,6,10)  
ENCIAM I CEBA (12)  
FRUITA

8

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES DE L'ÀVIA (12)  
POLLASTRE A LA CAÇADORA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL (12)  
FRUITA

9

**LA CALOR DEL SUD (ANDALUSIA)**  
TOSTA D'ALBORONIA GADITANA AMB CODONY DOLÇ (1,6,9,10,11,12)  
"CUAJADERA" DE SÍPIA D'ALMERIA (2,4,6,9,10,12,14)  
PA DE PESSIC CASOLÀ (1,3,6,7,10)

10

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC) (12)  
SALMÓ AMB TARONJA (4)  
ENCIAM I REMOLATXA (12)  
FRUITA

11

PÈSOLS SALTEJATS  
TRUITA DE TONYINA (3,4)  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12)  
FRUITA

14

FESTIU

15

FESTIU

16

FESTIU

17

FESTIU

18

FESTIU

21

FESTIU

22

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) (12)  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA (12)  
FRUITA

23

**DIADA DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS (1,3,6,9,10)  
ARREBOSSAT DE GALL DINDI I FORMATGE (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)  
AMANIDA IL·LUSTRADA (3,4,12)  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT I ECOLÒGIC (7)

24

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PAELLA AMB VERDURES  
GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA  
MANXEGA AMB SALSA TERIYAKI (4,6)  
FRUITA

25

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARBASSA (ECOLÒGIC) I PATATA (12)  
OUS AMB SALSA AURORA (3,7)  
ENCIAM I BROT (6,12)  
FRUITA

28

LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA (1,3,6,7,10)  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE (12)  
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS (12)  
FILET DE LLUÇ AL FORN (2,4,14)  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES (12)  
FRUITA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA AMB PASTANAGA I CARBASSÓ AL FORN  
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB SALSA DE IOGUR (1,2,3,4,6,7,8,12,14)  
AMANIDA VERDA (12)  
IOGURT (7)

Els dimarts i els dijous es donarà **PA INTEGRAL**.

**\*Al·lèrgens:** (1) Gluten, (2) Crustacis, (3) Ou, (4) Peix, (5) Cacauet, (6) Soja, (7) Llet i derivats, (8) Fruits de Cloasca, (9) Api i derivats, (10) Mostassa, (11) Grans de Sèsam, (12) Diòxid de Sofre i Sulfits, (13) Tramussos, (14) Mol·luscos

(\*La declaració d'al·lèrgens (segons Rto. 1169/2011) dels plats, correspon a la declaració facilitada pels nostres proveïdors en el moment d'impressió d'aquest menú quedant subjecte a possibles canvis. En cas de requerir alguna dieta especial, si us plau, contacta amb el centre per així poder elaborar el menú específic.



Productes de producció integrada; Poma i Pera



El present menú inclou productes ecològics certificats, concretament: les lleties, la carbassa, la taronja i el iogurt de proximitat.



Aquest menú inclou els següents productes de Km 0: la vedella, el porc, el iogurt i el pa àiani.

## Què mengem per sopar avui?

| dilluns                                                                                                        | dimarts                                                                                                                                             | dimecres                                                                                           | dijous                                                                                                               | divendres                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | 1                                                                                                                                                   | 2                                                                                                  | 3                                                                                                                    | 4                                                                                                                     |
|                                                                                                                | PATATES GUISADES AMB VERDURES<br>CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES<br>CARBASSÓ AL FORN<br>IOGURT NATURAL                                               | CREMA DE VERDURES<br>LLOM DE PORC AL FORN<br>ENCIAM I ESPÀRRECS<br>FRUITA                          | GUISAT DE VERDURES<br>REMANAT DE GAMBES,<br>AJETES I ESPÀRRECS<br>PATATES A DAUS<br>IOGURT NATURAL                   | MACARRONS (INTEGRALS)<br>AMB PESTO<br>FILET DE LLUÇ AL FORN<br>ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA                        |
| 7                                                                                                              | 8                                                                                                                                                   | 9                                                                                                  | 10                                                                                                                   | 11                                                                                                                    |
| SALTAT DE VERDURES AMB LLIMONA I GINGEBRE<br>SALMÓ AMB SALSA DE XAMPINYONS<br>PATATA AL FORN<br>IOGURT NATURAL | ARRÓS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB VERDURES<br>TRUITA D'ESPINACS<br>PASTANAGA AMB ANET<br>FRUITA                                                     | MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA<br>POLLASTRE AMB ALLADA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>IOGURT NATURAL | MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR<br>COSTELLA DE PORC<br>AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES<br>FRUITA | ARRÓS (INTEGRAL) AL CURRI AMB VERDURES<br>LLOMS DE LLUÇ AMB SALSA VERDA<br>ESPÀRRECS I PASTANAGA<br>IOGURT NATURAL    |
| 14                                                                                                             | 15                                                                                                                                                  | 16                                                                                                 | 17                                                                                                                   | 18                                                                                                                    |
|                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                                       |
| 21                                                                                                             | 22                                                                                                                                                  | 23                                                                                                 | 24                                                                                                                   | 25                                                                                                                    |
|                                                                                                                | ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE FORMATGE<br>BROQUETA DE POLLASTRE ADOBAT AL FORN<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>FRUITA                                   | CREMA DE CARBASSÓ<br>DAURADA AL FORN<br>PEBROT AL FORN<br>IOGURT NATURAL                           | SALTEJAT DE PATATES<br>OUS REMENATS AMB GALL D'INDI<br>VERDURES AL FORN<br>FRUITA                                    | ARRÓS (INTEGRAL) A LA CASSOLA AMB VERDURES<br>FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>IOGURT NATURAL |
| 28                                                                                                             | 29                                                                                                                                                  | 30                                                                                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                       |
| PATATES GUISADES AMB PASTANAGA<br>OUS A LA PLANXA<br>CARBASSÓ AL FORN<br>FRUITA                                | MACARRONS (INTEGRALS) AMB SALSA DE CARABASSA I FORMATGE<br>CARN MAGRA DE PORC AMB SALSA I VERDURES<br>ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA<br>IOGURT NATURAL | BRÒQUIL AMB PERNIL<br>STROGONOFF DE VEDELLA I XAMPINYONS<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA            |                                                                                                                      |                                                                                                                       |

# Scolarest

**MENJAR, APRENDRE, VIURE**



**Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

**Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

**Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

## Temporada PRIMAVERA - ESTIU



Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



### VERDURES I HORTALISSES



### FRUITES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Espinacs

Pèsols  
Faves  
Mongeta tendra  
Espàrrec verd  
Enciam  
Patata

Cogombre  
Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga

Albercoc  
Figaflor  
Cirera  
Pruna  
Llimona  
Préssec

Meló  
Nectarina  
Nespra  
Préssec pla  
Pera  
Síndria

NOTES:

