




MENÚ BASAL

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
				06	Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	07	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08	Arròs amb tomàquet Luç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	
11		12	Macarrons napolitana (1) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	13	Amanida de llenties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	14	Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps	15	Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs (1) Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	Mongeta verda amb patata Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	19	Espirals al pesto (1,7,8) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	20	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)	21	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	22	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada mixta (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25	Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	26	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pernil i formatge (1,6,7) Fruita del temps	27	Crema de carbassó Amanida de llenties amb arròs (1,12) Fruita del temps	28	Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)	29	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE CARN

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
				06	Amanida de pasta (1,12) Peix al forn amb patates panaderes (4) Fruita del temps	07	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08	Arròs amb tomàquet Luç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	
11		12	Macarrons napolitana (1) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	13	Amanida de llenties (12) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	14	Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps	15	Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs (1) Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	Mongeta verda amb patata Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	19	Espirals al pesto (1,7,8) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	20	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)	21	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	22	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25	Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	26	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de bolonyesa soja i formatge (1,6,7) Fruita del temps	27	Crema de carbassó Amanida de llenties amb arròs (1,12) Fruita del temps	28	Pèsols saltats a l'allet Truita francesa amb enciam i tomàquet (3,12) logurt natural ecològic (7)	29	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.




MENÚ SENSE GLUTEN

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		06 Amanida de pasta sense gluten (12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	07 Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08 Arròs amb tomàquet Luç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g
11  DIA FESTIU	12 Macarrons sense gluten napolitana Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	13 Amanida de llenties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	14 Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps	15 Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18 Mongeta verda amb patata Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	19 Espirals sense gluten al pesto (7,8) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	20 Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)	21 Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	22 Crema de pastanaga Pasta sense gluten a la bolonyesa de carn picada mixta (6,12) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25 Espaguetis sense gluten amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	26 Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza sense gluten de pernil i formatge (6,7) Fruita del temps	27 Crema de carbassó Amanida de llenties amb arròs (12) Fruita del temps	28 Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)	29 Arròs saltat amb pastanaga Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.




MENÚ SENSE LACTOSA

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Informació nutricional mitja de la setmana
		06	07	08	
		Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Luç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g
11	12	13	14	15	
 DIA FESTIU	Macarrons napolitana (1) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	Amanida de llenties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de porros (sense lactosa) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps	Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs (1) Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	19	20	21	22	
Mongeta verda amb patata Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Espirals amb alfàbrega (1) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt sense lactosa	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada mixta (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25	26	27	28	29	
Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pernil (sense formatge) (1,6) Fruita del temps	Crema de carbassó Amanida de llenties amb arròs (1,12) Fruita del temps	Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt sense lactosa	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.




MENÚ SENSE OU

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
				06	Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	07	Empedrat de cigrons (12) Trita de farina de cigró carbassó amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	08	Arròs amb tomàquet Luç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	
11	 DIA FESTIU	12	Macarrons napolitana (1) Trita de farina de cigró amb enciam, pastanaga i olives (12) Fruita del temps	13	Amanida de lleties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	14	Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps	15	Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	Mongeta verda amb patata Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	19	Espirals al pesto (1,7,8) Lleties saltades amb carbassó Fruita del temps	20	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)	21	Amanida de cigrons (12) Trita de farina de cigró de patates amb enciam i tomàquet (12) Fruita del temps	22	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada mixta (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25	Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Trita de farina de cigró de formatge amb enciam i olives (7,12) Fruita del temps	26	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pernil i formatge (1,6,7) Fruita del temps	27	Crema de carbassó Amanida de lleties amb arròs (12) Fruita del temps	28	Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)	29	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PEIX


SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
		06	07	08	Kcal = 768,27 Líp = 26,20 g AG sat = 7,63 g Hdc = 76,77 g Prot = 32,99 g Fibra = 11,42 g	
		Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps		
11	12	13	14	15		
	Macarrons napolitana (1) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	Amanida de llenties (12) Llom rostit amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de porros (7) Paella de pollastre Fruita del temps	Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps		Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	19	20	21	22		
Mongeta verda amb patata Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Espirals al pesto (1,7,8) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Pollastre amb enciam i pastanaga (12) logurt natural ecològic (7)	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada mixta (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g	
25	26	27	28	29		
Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pernil i formatge (1,6,7) Fruita del temps	Crema de carbassó Amanida de llenties amb arròs (12) Fruita del temps	Pèsols saltats a l'allet Contracuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps		Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.




MENÚ SENSE PORC

SETEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
				06	Amanida de pasta (1,12) Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps	07	Empedrat de cigrons (12) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08	Arròs amb tomàquet Luç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	
11	 DIA FESTIU	12	Macarrons napolitana (1) Ous cuits freds amb enciam, pastanaga i olives (3,12) Fruita del temps	13	Amanida de llenties (12) Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	14	Crema de porros (7) Paella de peix i calamars (4,14) Fruita del temps	15	Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps	Kcal = 761,83 Líp = 24,51 g AG sat = 3,93 g Hdc = 94,43 g Prot = 30,12 g Fibra = 11,85 g
18	Mongeta verda amb patata Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	19	Espirals al pesto (1,7,8) Llenties saltades amb carbassó Fruita del temps	20	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures triturades Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)	21	Amanida de cigrons (12) Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Fruita del temps	22	Crema de pastanaga Pasta a la bolonyesa de carn picada de pollastre (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 759,34 Líp = 30,41 g AG sat = 5,90 g Hdc = 107,02 g Prot = 30,21 g Fibra = 14,80 g
25	Espaguetis amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	26	Amanida d'enciam, tomàquet olives i cogombre (12) Pizza de pollastre i formatge (1,6,7) Fruita del temps	27	Crema de carbassó Amanida de llenties amb arròs (12) Fruita del temps	28	Pèsols saltats a l'allet Contraçuixa amb enciam i tomàquet (12) logurt natural ecològic (7)	29	Arròs saltat amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	Kcal = 723,14 Líp = 28,29 g AG sat = 5,93 g Hdc = 90,00 g Prot = 27,18 g Fibra = 14,19 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera i poma.

Els arrebossats es fan al forn

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats, (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ

SETEMBRE 2023



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		06	07	08
		Verdures en tempura Rap a la marinera amb pèsols Fruita del temps	Espaguetis amb pebrots de tres colors Croquetes de pernil Iogurt natural	Ensaladilla de patates Remenat d'espínacs amb gambetes Fruita del temps
	12	13	14	15
	Crema de llegums amb ceba fregida Sardines amb all i julivert i amanida Fruita del temps	Verdures saltades amb salsa de soja Pastís d'ou amb formatge Fruita del temps	Cigrons saltats amb mill, col, porro i cúrcuma Fruita del temps	Fideus xinesos amb hortalisses, brots de soja i pollastre Iogurt begut
18	19	20	21	22
Arròs tropical amb pinya i panses Ous al forn amb patates i sofregit de tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	Amanida amb formatge feta i olives negres Mongeta blanca amb quinoa Fruita del temps	Cus cus amb gambetes Pit de gall dindi amb amanida Iogurt natural	Pèsols a l'andalusa Tonyina a la llimona amb amanida Fruita del temps
25	26	27	28	29
Minestra de verdures Llonça de porc amb salsa Fruita del temps	Mongeta blanca amb hortalisses Trita paisana Fruita del temps	Arròs al forn amb pebrot, pastanaga i peix Fruita del temps	Amanida variada amb olives i blat de moro Hummus amb pa de pita Fruita del temps	Amanida de pasta Conill a l'allet Iogurt grec