



MENÚ BASAL

NOVEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g MENÚ ESTATS UNITS Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Croquetes vegetals amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (1,7,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7)	
20	21	22	23	24	
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa mixta completa amb panet i patates fregides (1,12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Calamars romana amb enciam i olives (1,3,12,14) Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		

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, mandarina, 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 vs 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 SOPARS

NOVEMBRE 2023



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIA FESTIU		DIMECRES		DINDEVARS	
				01		02	Verdures rostides amb romesco Conill rostit amb patates Fruita del temps	03	Arròs amb hortalisses i ou poché Fruita del temps
06	Col amb patata trinxat Llagostins arrebossats amb coco Fruita del temps	07	Crema de carbassa Hamburguesa casolana de llegums i pebrot Fruita del temps	08	Arròs pilaf Llom amb pistó iogurt natural	09	Pèsols a l'andalusa Pit de pollastre amb farigola Fruita del temps	10	Amanida de tomàquet i formatge fresc Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita del temps
13	Sopa vegetal amb cigrons Bistec de vedella amb amanida iogurt begut	14	Cus cus de carbassó, albergínia i daus de salmó especiat Fruita del temps	15	Llenties saltades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	16	Wok de quinoa amb verdures i gall dindi amb salsa teriyaki Fruita del temps	17	Burrito Mexicà amb fesols vermells, guacamole, enciam i tomàquet Fruita del temps
20	Arròs a la milanesa Remenat de xampinyons amb amanida Fruita del temps	21	Galets al pesto Falafel de cigrons amb amanida Fruita del temps	22	Crema de remolatxa Daus de vedella amb escalivada iogurt grec	23	Amanida amb magrana Pollastre a la taronja amb patates Fruita del temps	24	Wok de llenties amb arròs amb carbassó i pastanaga amb curri Fruita del temps
27	Crema de carxofes Gall dindi amb salseta Cuallada	28	Mongeta tendra amb patata Sipia trossejada amb all i julivert i amanida Fruita del temps	29	Arròs amb carbassa i porro Salsitxes de porc amb amanida Fruita del temps	30	Llenties amb verdures saltades amb cus cus Fruita del temps		



MENÚ SENSE CARN

NOVEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g MENÚ ESTATS UNITS Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Croquetes vegetals amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (1,7,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives (3,12) logurt natural ecològic (7)	Brou vegetal de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Varetes vegetals amb enciam i pastanaga ratllada (1,12) logurt natural ecològic (7)	
20	21	22	23	24	
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Truita francesa amb amanida (3,12) Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa vegetal amb panet i patates fregides (1,6,12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Calamars romana amb enciam i olives (1,3,12,14) Fruita del temps	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Peix al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps		

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, mandarina, 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 vs 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) Cacaus i productes a base de cacaus. (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 FRUITS SECS

NOVEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

03

06

07

08

09

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

Crema de porros amb crostons
(1,7,12)
Espaguetis a la bolonyesa de soja
(1,6)
Fruita del temps

Arròs amb verdures i sofregit de
tomàquet
Daus de gall dindi saltats amb enciam
i olives
(12)
logurt natural ecològic (7)

Brou d'au de fideus
(1,9)
Cigrons saltats amb carbassó
Fruita del temps

Patates amb bledes a l'allet
(12)
Ous gratinats amb tomàquet amb
enciam
(3,7,12)
Fruita del temps

Llenties estofades amb carbassa
Peix fresc amb enciam i blat de moro
(4,12)
Fruita del temps

Kcal = 733,10
Líp = 30,02 g
AG sat = 7,69 g
Hdc = 89,37 g
Prot = 27,63 g
Fibra = 12,78 g

Espirals amb tomàquet i orenga
(1)
Trita de pernil dolç amb enciam i
olives
(3,6,12)
Fruita del temps

Espinacs amb patates
(12)
Mongetes blanques amb arròs
Fruita del temps

Crema de pastanaga
(12)
Pollastre arrebossat amb enciam i
remolatxa
(1,3,12)
Fruita del temps

Cigrons caldosos amb carbassa
Lluç al forn amb patates fregides
(4,12)
Fruita del temps

Arròs a la cassola amb carxofes
Llom rostit amb enciam i pastanaga
ratllada
(12)
logurt natural ecològic (7)

Kcal = 753,07
Líp = 28,13 g
AG sat = 4,55 g
Hdc = 95,06 g
Prot = 30,51 g
Fibra = 14,35 g

Crema de verdures
(12)
Llenties amb cus cus
(1)
Fruita del temps

Bròquil amb patata
(12)
Estofat de gall dindi amb pastanaga
Fruita del temps

Arròs caldós amb carbassó
Bacallà amb sofregit de tomàquet
amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

Pèsols amb patates i pernil
(12)
Trita de carbassa amb enciam i
remolatxa
(3,12)
Fruita del temps

MENÚ ESTATS UNITS
Amanida cèsar (enciam, tomàquet,
poma i formatge)
(7,12)
Hamburguesa mixta completa amb
panet i patates fregides
(1,12)
Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)

Kcal = 752,58
Líp = 21,94 g
AG sat = 4,56 g
Hdc = 90,05 g
Prot = 21,94 g
Fibra = 14,47 g

Arròs amb tomàquet
Calamars romana amb enciam i olives
(1,3,12,14)
Fruita del temps

Sopa d'au amb pistons
(1,9)
Llenties saltades amb carbassa
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet i
espinacs
Trita de patates amb enciam i col
llombarda
(3,12)
logurt natural ecològic (7)

Patates estofades amb verdures
(12)
Contracuixa de pollastre ECO al forn
amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

Kcal = 745,85
Líp = 19,33 g
AG sat = 3,78 g
Hdc = 92,96 g
Prot = 32,55 g
Fibra = 15,42 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, mandarina, 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 vs 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

NOVEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
			Macarrons sense gluten saltats amb verdures	Crema de mongeta blanca i pastanaga	
			Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros (7,12) Espaguetis sense gluten a la bolonyesa de soja (6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au de pasta sense gluten (9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
Espirals sense gluten amb tomàquet i orenga Trita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7)	
20	21	22	23	24	
Crema de verdures (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil (12) Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa mixta completa amb pa sense gluten i patates fregides (12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta sense gluten (9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Trita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 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, mandarina, 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 vs 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 KIWI, AVEL·LANA, NOU, FESTUC I ANACARD

NOVEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps (no kiwi)	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps (no kiwi)	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (1,7,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps (no kiwi)	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps (no kiwi)	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps (no kiwi)	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps (no kiwi)	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps (no kiwi)	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps (no kiwi)	Crema de pastanaga (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps (no kiwi)	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps (no kiwi)	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps (no kiwi)	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps (no kiwi)	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (no kiwi)	Pèsols amb patates i pernil (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps (no kiwi)	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa mixta completa amb panet i patates fregides (1,12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)	
27	28	29	30		Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
Arròs amb tomàquet Calamars romana amb enciam i olives (1,3,12,14) Fruita del temps (no kiwi)	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps (no kiwi)	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps (no kiwi)		

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, mandarina, 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 vs 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'ous.
- (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 LACTOSA

NOVEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt sense lactosa	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous amb tomàquet i enciam (3,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt sense lactosa	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma) (12) Hamburguesa mixta completa amb panet i patates fregides (1,12) Postra sense lactosa	
27	28	29	30		Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
Arròs amb tomàquet Calamars romana amb enciam i olives (1,3,12,14) Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt sense lactosa	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		

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, mandarina, 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 vs 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 MARISC

NOVEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (1,7,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Trita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil (12) Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa mixta completa amb panet i patates fregides (1,12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Trita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 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, mandarina, 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 vs 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 OU

NOVEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g MENÚ ESTATS UNITS Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (1,7,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Trita de farina de cigró amb enciam (12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Trita de farina de cigró de pernil dolç amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7)	
20	21	22	23	24	
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil (12) Trita de farina de cigró de carbassa amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa mixta completa amb panet i patates fregides (1,12) Postra sense ou (7)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Trita de farina de cigró de patates amb enciam i col llombarda (12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		

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, mandarina, 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 vs 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 PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

NOVEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	
			Arròs amb verdures Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps NO PA	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps NO PA	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06	07	08	09	10	
Crema de porros (7,12) Pollastre amb amanida (12) Fruita del temps NO PA	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7) NO PA	Brou d'au amb arròs (9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps NO PA	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps NO PA	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps NO PA	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13	14	15	16	17	
Arròs amb tomàquet i orenga Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps NO PA	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps NO PA	Crema de pastanaga (12) Pollastre amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps NO PA	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps NO PA	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7) NO PA	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	
Crema de verdures (12) Llenties amb arròs Fruita del temps NO PA	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps NO PA	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps NO PA	Pèsols amb patates (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps NO PA	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7) NO PA	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps NO PA	Sopa d'au amb arròs (9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps NO PA	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7) NO PA	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps NO PA		Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 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, mandarina, 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 vs 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, paçanes, 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

NOVEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g MENÚ ESTATS UNITS Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (1,7,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Truita francesa amb patates fregides (3,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7)	
20	21	22	23	24	
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Pollastre amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa mixta completa amb panet i patates fregides (1,12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		

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, mandarina, 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 vs 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

NOVEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Croquetes vegetals amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (1,7,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt natural ecològic (7)	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous gratinats amb tomàquet amb enciam (3,7,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Gall dindi amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma i formatge) (7,12) Hamburguesa de vedella completa amb panet i patates fregides (1,12) Crema de xocolata (La Fageda) (3,7)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Calamars romana amb enciam i olives (1,3,12,14) Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 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, mandarina, 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 vs 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 OVOVEGETARIÀ

NOVEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (sense llet) (1,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives (3,12) iogurt de soja (6)	Brou vegetal de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous amb tomàquet amb enciam (3,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Seità amb patates fregides (1,6,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Varetes vegetals amb enciam i pastanaga ratllada (1,12) iogurt de soja (6)	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Truita francesa amb amanida (3,12) Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	Pèsols amb patates (12) Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma) (12) Hamburguesa vegetal amb panet i patates fregides (1,6,12) Postra sense llet (3)	
27	28	29	30		
Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Truita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) iogurt de soja (6)	Patates estofades amb verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps		Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 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, mandarina, 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 vs 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 PLV

NOVEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
			Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Pollastre amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Bacallà a l'allet amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	
06	07	08	09	10	
Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Daus de gall dindi saltats amb enciam i olives (12) logurt de soja (6)	Brou d'au de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Ous amb tomàquet i enciam (3,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Peix fresc amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Trita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Lluç al forn amb patates fregides (4,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Llom rostit amb enciam i pastanaga ratllada (12) logurt de soja (6)	Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Estofat de gall dindi amb pastanaga Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Bacallà amb sofregit de tomàquet amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil (12) Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma) (12) Hamburguesa d'au completa amb panet i patates fregides (1,12) Postra sense llet ni derivats (3)	
27	28	29	30		Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 g
Arròs amb tomàquet Calamars romana amb enciam i olives (1,3,12,14) Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Trita de patates amb enciam i col llombarda (3,12) logurt de soja (6)	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		

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, mandarina, 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 vs 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 VEGÀ

NOVEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01		02	03	
				Macarrons saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Crema de mongeta blanca i pastanaga Tofu marinat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 89,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
06	07	08	09	10	11	12
Crema de porros amb crostons (sense llet) (1,12) Espaguetis a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	Arròs amb verdures i sofregit de tomàquet Crep amb hummus de mongeta blanca amb enciam i olives (1,11,12) logurt de soja (6)	Brou vegetal de fideus (1,9) Cigrons saltats amb carbassó Fruita del temps	Patates amb bledes a l'allet (12) Trita de farina de cigró amb enciam (12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps		Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64 g
13	14	15	16	17	18	19
Espirals amb tomàquet i orenga (1) Trita de farina de cigró amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Crep amb hummus de pèsol amb enciam i remolatxa (1,11,12) Fruita del temps	Cigrons caldosos amb carbassa Seità amb patates fregides (1,6,12) Fruita del temps	Arròs a la cassola amb carxofes Varetes vegetals amb enciam i pastanaga ratllada (1,12) logurt de soja (6)		Kcal = 753,07 Líp = 28,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
20	21	22	23	24	25	26
Crema de verdures (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Tofu marinat amb amanida (6,12) Fruita del temps	Arròs caldós amb carbassó Cigrons amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	Pèsols amb patates (12) Trita de farina de cigró de carbassa amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	MENÚ ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, tomàquet, poma) (12) Hamburguesa vegetal amb panet i patates fregides (1,6,12) Postra vegà		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 21,94 g Fibra = 14,47 g
27	28	29	30			
Arròs amb tomàquet Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Sopa vegetal amb pistons (1,9) Llenties saltades amb carbassa Fruita del temps	Cigrons amb sofregit de tomàquet i espinacs Trita de farina de cigró de patates amb enciam i col llombarda (12) logurt de soja (6)	Patates estofades amb verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps			Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 32,55 g Fibra = 15,42 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, mandarina, 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 vs 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.