



MENÚ BASAL

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana






DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93 Líp = 25,85 g AG sat = 2,65 g Hdc = 117,46 g Prot = 29,77 g Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	<p>Macarrons al pesto (1,7)</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>Kcal = 719,71 Líp = 26,00 g AG sat = 4,95 g Hdc = 81,75 g Prot = 28,25 g Fibra = 14,44 g</p>
11	12	13	14	15	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Fricandó de vedella (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de galets amb pilota (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Torrans i neules (1,3,5,6,7,8,11)</p>	<p>Kcal = 710,16 Líp = 28,66g AG sat = 5,77 g Hdc = 90,97 g Prot = 30,86 g Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20			<p>Llenties estofades</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>Kcal = 672,95 Líp = 29,98,29 g AG sat = 4,65 g Hdc = 84,40 g Prot = 28,61 g Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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

DESEMBRE 2023






DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01
				Pasta amb olivada Remenat d'espàrrecs i bolets amb amanida Fruita del temps
04	05	06	07	08
Sopa juliana Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida Fruita del temps	Arròs amb mix de verdures especiades amb cúrcuma Galet estofat amb suquet Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU
11	12	13	14	15
Panató de verdures Llom aromatitzat amb patata Fruita del temps	Albergínia farcida de llenties Bacallà amb salsa verda Fruita del temps	Espirals amb carbassó i oli aromàtic Conill al forn amb amanida Fruita del temps	Arròs caldós de verdures Trita de pernil amb amanida Fruita del temps	Amanida de l'horta Hummus de cigrò i remolatxa amb bastonets Fruita del temps
18	19	20		
Sopa de ceba Rodó de vedella amb salsa Fruita del temps	Arròs a la llauna de verdures i ou dur rallat Fruita del temps	Carpacció de carbassó amb tomàquet confitat Pollastre a la catalana amb patata Fruita del temps		



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



MENÚ SENSE CARN

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	<p>Macarrons al pesto (1,7)</p> <p>Truita francesa amb enciam i olives (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Peix amb tomàquet i pèsols (4)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Peix amb tomàquet i pèsols (4)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Peix amb tomàquet i pèsols (4)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>	
11	12	13	14	15	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Peix al forn amb amanida (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa vegetal de galets (1,9)</p> <p>Truita francesa amb amanida (3,12)</p> <p>Torrans i neules (1,3,5,6,7,8,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20			<p>Llenties estofades (sense carn)</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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 FRUITS SECS

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	<p>Macarrons amb alfàbrega (1)</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>	
11	12	13	14	15	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Fricandó de vedella (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de galets amb pilota (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Postrera sense fruits secs (1,3,5,6,7,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20			<p>Llenties estofades</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Crema de carbassa
(12)
Mongetes blanques amb arròs

Fruita del temps

Kcal = 752,93
Líp = 25,85 g
AG sat = 2,65 g
Hdc = 117,46 g
Prot = 29,77 g
Fibra = 16,87 g

04

Macarrons sense gluten al pesto
(7)
Trita de pernil dolç amb enciam i olives
(3,6,12)
Fruita del temps

05

Col amb patata
(12)
Gall dindi amb tomàquet i pèsols

Fruita del temps

06



07



08



Kcal = 719,71
Líp = 26,00 g
AG sat = 4,95 g
Hdc = 81,75 g
Prot = 28,25 g
Fibra = 14,44 g

11

Paella de verdures
Hamburguesa d'au amb enciam i remolatxa
(12)
Fruita del temps

12

Crema de verdures
(12)
Fricandó de vedella (farina sense gluten)

Fruita del temps

13

Cigrons estofats amb pastanaga
Trita de formatge amb enciam i blat de moro
(3,7,12)
Fruita del temps

14

Patates saltades amb bledes
(12)
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

15

MENÚ DE NADAL
Sopa de pasta sense gluten
(9)
Pollastre ECO rostit amb poma i ceba
Postra sense gluten
(3,5,6,7,8,11)

Kcal = 710,16
Líp = 28,66g
AG sat = 5,77 g
Hdc = 90,97 g
Prot = 30,86 g
Fibra = 15,25 g

18

Llenties estofades
Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga
(3,7,12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)
Lluç arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i remolatxa
(3,4,12)
Fruita del temps

20

Crema de pastanaga
(12)
Pasta sense gluten a la bolonyesa de soja
(6)
Fruita del temps



Kcal = 672,95
Líp = 29,98,29 g
AG sat = 4,65 g
Hdc = 84,40 g
Prot = 28,61 g
Fibra = 14,18 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, poma i mandarina

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, macadamies 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, AVELLANA, NOU, FESTUC I ANACARD

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	<p>Macarrons amb alfàbrega (1)</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>	
11	12	13	14	15	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Fricandó de vedella (1)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de galets amb pilota (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Postrera sense fruits secs (1,3,5,6,7,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20			<p>Llenties estofades</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps (no kiwi)</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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 LACTOSA

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	<p>Macarrons amb alfàbrega (1)</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>	
11	12	13	14	15	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Fricandó de vedella (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de galets (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Postrera sense lactosa (1,3,5,6,8,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20			<p>Llenties estofades</p> <p>Ous amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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 MARISC

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

					01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	09	<p>Macarrons al pesto (1,7)</p> <p>Truita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>	
11	12	13	14	15	16	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Fricandó de vedella (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de galets amb pilota (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Torrans i neules (1,3,5,6,7,8,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20	21	22	23	<p>Llenties estofades</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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 OU

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	<p>Macarrons al pesto (1,7)</p> <p>Truita de farina de cigró de pernil amb enciam i olives (6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>	
11	12	13	14	15	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Fricandó de vedella (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i blat de moro (7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa de galets (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Postrera sense ou (1,5,6,7,8,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20			<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat (sense ou) amb enciam i remolatxa (1,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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 PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Crema de carbassa (12)
Mongetes blanques amb arròs
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 752,93
Líp = 25,85 g
AG sat = 2,65 g
Hdc = 117,46 g
Prot = 29,77 g
Fibra = 16,87 g

04

Arròs al pesto (7)
Truita francesa amb enciam i olives (3,12)
Fruita del temps **NO PA**

05

Col amb patata (12)
Gall dindi amb tomàquet i pèsols
Fruita del temps **NO PA**

06



07



08



Kcal = 719,71
Líp = 26,00 g
AG sat = 4,95 g
Hdc = 81,75 g
Prot = 28,25 g
Fibra = 14,44 g

11

Paella de verdures
Hamburguesa de carn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps **NO PA**

12

Crema de verdures (12)
Fricandó de vedella (farina sense blat)
Fruita del temps **NO PA**

13

Cigrons estofats amb pastanaga
Truita de formatge amb enciam (3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

14

Patates saltades amb bledes (12)
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps **NO PA**

15

MENÚ DE NADAL

Sopa d'arròs (9)
Pollastre **ECO** rostit amb poma i ceba
Postra sense blat **NO PA** (3,5,6,7,8,11)

Kcal = 710,16
Líp = 28,66g
AG sat = 5,77 g
Hdc = 90,97 g
Prot = 30,86 g
Fibra = 15,25 g

18

Llenties estofades
Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

19

Bròquil amb patata (12)
Lluç amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps **NO PA**

20

Crema de pastanaga (12)
Arròs amb bolonyesa de soja (6)
Fruita del temps **NO PA**



Kcal = 672,95
Líp = 29,98,29 g
AG sat = 4,65 g
Hdc = 84,40 g
Prot = 28,61 g
Fibra = 14,18 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, poma i mandarina

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






DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
				01	Crema de carbassa (12) Mongetes blanques amb arròs Fruita del temps	Kcal = 752,93 Líp = 25,85 g AG sat = 2,65 g Hdc = 117,46 g Prot = 29,77 g Fibra = 16,87 g
04	05	06	07	08		
Macarrons al pesto (1,7) Truita de pernil amb enciam i olives (3,6,12) Fruita del temps	Col amb patata (12) Gall dindi amb tomàquet i pèsols Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 719,71 Líp = 26,00 g AG sat = 4,95 g Hdc = 81,75 g Prot = 28,25 g Fibra = 14,44 g	
11	12	13	14	15		
Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12) Fruita del temps	Crema de verdures (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	Cigrons estofats amb pastanaga Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps	Patates saltades amb bledes (12) Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	<u>MENÚ DE NADAL</u> Sopa de galets amb pilota (1,9) Pollastre ECO rostit amb poma i ceba Torrons i neules (1,3,5,6,7,8,11)	Kcal = 710,16 Líp = 28,66g AG sat = 5,77 g Hdc = 90,97 g Prot = 30,86 g Fibra = 15,25 g	
18	19	20				
Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 672,95 Líp = 29,98,29 g AG sat = 4,65 g Hdc = 84,40 g Prot = 28,61 g Fibra = 14,18 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, poma i mandarina

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

DESEMBRE 2023



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana






DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

					01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>
04	05	06	07	08			
<p>Macarrons al pesto (1,7)</p> <p>Truita francesa amb enciam i olives (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p>	<p> DIA FESTIU</p>	<p> DIA FESTIU</p>	<p> DIA FESTIU</p>		<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>	
11	12	13	14	15			
<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Fricandó de vedella (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><u>MENÚ DE NADAL</u></p> <p>Sopa d'au de galets (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Torrans i neules (1,3,5,6,7,8,11)</p>		<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>	
18	19	20					
<p>Llenties estofades (sense porc)</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p> DIA FESTIU</p>	<p> DIA FESTIU</p>		<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>	

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, poma i mandarina

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 OVOVEGETARIÀ

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana






DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

					01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	09	<p>Macarrons amb oli i orenga (1)</p> <p>Truita francesa amb enciam i olives (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Seità amb tomàquet i pèsols (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>
11	12	13	14	15	16	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Tofu marinat amb amanida (6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Crep amb hummus de pèsol amb enciam i olives (1,11,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa vegetal de galets (1,9)</p> <p>Truita francesa amb amanida (3,12)</p> <p>Postra sense llet ni derivats (1,3,5,6,8,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20				<p>Llenties estofades (sense carn)</p> <p>Ous amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Crep amb hummus de cigró amb enciam i remolatxa (1,11,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>DIA FESTIU</p> 	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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 (inclou 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 PLV

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Crema de carbassa (12)</p> <p>Mongetes blanques amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 752,93</p> <p>Líp = 25,85 g</p> <p>AG sat = 2,65 g</p> <p>Hdc = 117,46 g</p> <p>Prot = 29,77 g</p> <p>Fibra = 16,87 g</p>				
04	05	06	07	08	<p>Macarrons amb alfàbrega (1)</p> <p>Trita de pernil dolç amb enciam i olives (3,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Col amb patata (12)</p> <p>Gall dindi amb tomàquet i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 719,71</p> <p>Líp = 26,00 g</p> <p>AG sat = 4,95 g</p> <p>Hdc = 81,75 g</p> <p>Prot = 28,25 g</p> <p>Fibra = 14,44 g</p>
11	12	13	14	15	<p>Paella de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (12)</p> <p>Gall dindi amb amanida (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates saltades amb bledes (12)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>MENÚ DE NADAL</p> <p>Sopa d'au de galets (1,9)</p> <p>Pollastre ECO rostit amb poma i ceba</p> <p>Postrera sense llet ni derivats (1,3,5,6,8,11)</p>	<p>Kcal = 710,16</p> <p>Líp = 28,66g</p> <p>AG sat = 5,77 g</p> <p>Hdc = 90,97 g</p> <p>Prot = 30,86 g</p> <p>Fibra = 15,25 g</p>
18	19	20			<p>Llenties estofades (sense vedella)</p> <p>Ous amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga (12)</p> <p>Pasta a la bolonyesa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>DIA FESTIU</p>	<p>Kcal = 672,95</p> <p>Líp = 29,98,29 g</p> <p>AG sat = 4,65 g</p> <p>Hdc = 84,40 g</p> <p>Prot = 28,61 g</p> <p>Fibra = 14,18 g</p>

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, poma i mandarina

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 (inclou 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

DESEMBRE 2023



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Crema de carbassa
(12)
Mongetes blanques amb arròs

Fruita del temps

Kcal = 752,93
Líp = 25,85 g
AG sat = 2,65 g
Hdc = 117,46 g
Prot = 29,77 g
Fibra = 16,87 g

04

Macarrons amb oli i orenga
(1)
Truita de farina de cigró amb enciam i olives
(12)
Fruita del temps

05

Col amb patata
(12)
Seità amb tomàquet i pèsols
(1,6)
Fruita del temps

06



07



08



Kcal = 719,71
Líp = 26,00 g
AG sat = 4,95 g
Hdc = 81,75 g
Prot = 28,25 g
Fibra = 14,44 g

11

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa
(1,6,12)
Fruita del temps

12

Crema de verdures
(12)
Tofu marinat amb amanida
(6,12)
Fruita del temps

13

Cigrons estofats amb pastanaga
Truita de farina de cigró amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

14

Patates saltades amb bledes
(12)
Crep amb hummus de pèsol amb enciam i olives
(1,11,12)
Fruita del temps

15

MENÚ DE NADAL
Sopa vegetal de galets
(1,9)
Seità rostit amb ceba i poma
(1,6)
Postra vegà
(1,5,6,8,11)

Kcal = 710,16
Líp = 28,66g
AG sat = 5,77 g
Hdc = 90,97 g
Prot = 30,86 g
Fibra = 15,25 g

18

Llenties estofades (sense carn)
Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga
(12)
Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
(12)
Crep amb hummus de cigró amb enciam i remolatxa
(1,11,12)
Fruita del temps

20

Crema de pastanaga
(12)
Pasta a la bolonyesa de soja
(1,6)
Fruita del temps



Kcal = 672,95
Líp = 29,98,29 g
AG sat = 4,65 g
Hdc = 84,40 g
Prot = 28,61 g
Fibra = 14,18 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, poma i mandarina

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.