



MENÚ BASAL

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|--|--|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,12,14) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps | 26 | |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | |
| | | | | | | | | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verdures i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | |
| | | | | | | | | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 BASAL

GENER 2024



| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|---------|---|---------|--|----------|---|--------|--|-----------|--|
| 09 | Crema de porro Llom rostit amb pera i patates logurt natural | 10 | Llenties amb olivada Calamarsets amb ceba Fruita del temps | 11 | Galets amb verdures gratinats Pollastre al curri Fruita del temps | 12 | Verdures en tempura Assortiment d'hummus amb pa de pita Fruita del temps | 13 | Arròs pilaf Truita de carxofes amb amanida Fruita del temps |
| 16 | Arròs al forn de pebrot, carbassa, carxofes i pop Fruita del temps | 17 | Mongetes blanques amb all i julivert Remenat d'ou amb carbassó amb amanida Fruita del temps | 18 | Graellada de verdures Daus de vedella amb patates rosses logurt begut | 19 | Wok de pasta amb hortalisses i salsa de soja Broqueta de gall dindi Fruita del temps | 20 | Panató de verdures gratinada Patates amb bolonyesa de soja i sofregit Fruita del temps |
| 23 | Brou d'au amb tapioca Gall dindi amb samfaina Fruita del temps | 24 | Minestra de verdures Hamburguesa de llegums casolana Fruita del temps | 25 | Risotto de ceps Truita francesa amb amanida Fruita del temps | 26 | Bressa de verdures amb pesto Carn magra de porc a l'allet amb amanida logurt natural | 27 | Mix d'espaguetis de carbassó amb espaguetis de pasta i gambetes Fruita del temps |
| 30 | Cus cus amb xampinyons, carbassó, ceba i conill amb Ras al Hanout logurt de sabors | 31 | Coliflor amb patata Crep farcida d'hummus de mongeta blanca i moniato amb amanida Fruita del temps | | Crema de remolatxa Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps | | | | |



MENÚ SENSE CARN

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|--|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,12,14) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Peix al forn amb amanida (4,12) Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Varetes vegetals amb amanida (1,12) Fruita del temps | 17 | Brou vegetal amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga rallada (3,12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps | 26 | |
| 29 | Pèsols amb patata (12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | |
| | | | | | | | | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Peix amb enciam i pastanaga (4,12) Pinya "al seu suc" | |
| | | | | | | | | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 FRUITS SECS

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | | | |
|---------|--|---------|---|----------|--|--------|---|-----------|--|---|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 GLUTEN

GENER 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | | | |
|---------|---|---------|---|----------|--|--------|---|-----------|--|---|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals sense gluten al pesto (7,8) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pasta sense gluten (9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons sense gluten a la bolonyesa de llenties Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contraçuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | 25 | Espaguetis sense gluten napolitana Peix de Palamós (sense gluten) amb enciam i olives (3,4,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Trita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb pasta sense gluten (9) Llom arrebossat (sense gluten) amb amanida d'enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 KIWI, AVELLANA, NOU, FESTUC I ANACARD

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|---|--|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps (no kiwi) | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps (no kiwi) | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps (no kiwi) | 11 | Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps (no kiwi) |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps (no kiwi) | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps (no kiwi) | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps (no kiwi) | 19 | |
| MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA | | | | | | | | | |
| "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verdures i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | | | | | | | | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps (no kiwi) | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps (no kiwi) | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps (no kiwi) | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps (no kiwi) |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps (no kiwi) | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps (no kiwi) | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | |

Kcal = 748,82
Líp = 26,14 g
AG sat = 5,77 g
Hdc = 88,55 g
Prot = 32,75 g
Fibra = 17,15 g

Kcal = 768,07
Líp = 22,61 g
AG sat = 5,28 g
Hdc = 85,56 g
Prot = 34,22 g
Fibra = 15,12 g

Kcal = 759,07
Líp = 22,00 g
AG sat = 5,04 g
Hdc = 93,76 g
Prot = 34,48 g
Fibra = 17,41 g

Kcal = 748,41
Líp = 29,61 g
AG sat = 5,87 g
Hdc = 83,62 g
Prot = 25,79 g
Fibra = 12,68 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 LACTOSA

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|---|-----------|--|--|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 11 | Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt sense lactosa | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt sense lactosa | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt sense lactosa | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps | |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt sense lactosa | | | | | |
| | | | | | | | | | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | |
| | | | | | | | | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| | | | | | | | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g | |
| | | | | | | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 MARISC

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | | |
|---------|---|---------|--|----------|--|--------|--|-----------|--|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verdures i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps | | |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Trita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 OU

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | | | |
|---------|--|---------|--|----------|--|--------|--|-----------|--|---|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Trita de farina de cigró amb formatge amb enciam i olives (7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Trita de farina de cigró amb patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verdures i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós (sense ou) amb enciam i olives (1,4,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Trita de farina de cigró amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Trita de farina de cigró de calçots amb enciam i olives. (12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat (sense ou) amb amanida d'enciam i olives (1,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | | | |
|---------|---|---------|---|----------|---|--------|--|-----------|--|---|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps NO PA | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps NO PA | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps NO PA | 11 | Arròs al pesto (7,8) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) NO PA | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps NO PA | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps NO PA | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps NO PA | 17 | Brou d'au amb arròs (9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) NO PA | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps NO PA | 19 | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Arròs a la bolonyesa de llenties Fruita del temps NO PA | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) NO PA | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps NO PA | 25 | Arròs napolitana Peix de Palamós amb enciam i olives (3,4,12) Fruita del temps NO PA | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps NO PA | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps NO PA | 30 | Sopa vegetal amb arròs (9) Llom arrebossat (farina sense blat) amb amanida d'enciam i olives (3,12) Fruita del temps NO PA | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) NO PA | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 PEIX

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | | |
|---------|---|---------|---|----------|--|--------|---|-----------|--|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals al pesto (1,7,8) Pollastre amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Trita francesa amb enciam i blat de moro. (3,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps | | |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Trita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Trita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) logurt natural ecològic (7) | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | | |
|---------|--|---------|--|----------|---|--------|--|-----------|--|---|---|
| 08 | Arròs amb tomàquet Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,12,14) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps | 11 | Espirals al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles de pollastre a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt natural ecològic (7) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt natural ecològic (7) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet gratinats amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps | | |
| 29 | Pèsols amb patata (6,12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ecològic (7) | | | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 OVOVEGETARIÀ

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|---|---|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 11 | Espirals amb alfàbrega (1) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) logurt de soja (6) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Varetes vegetals amb amanida (1,12) Fruita del temps | 17 | Brou vegetal amb pistons (1,9) Seità amb enciam i blat de moro. (1,6,12) logurt de soja (6) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | |
| MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA | | | | | | | | | |
| "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Daus de tofu al curri amb enciam i pastanaga (6,12) Pinya "al seu suc" | | | | | | | | | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga rallada (3,12) logurt de soja (6) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Tofu marinat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Ous al forn amb tomàquet amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps |
| 29 | Pèsols amb patata (12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Crep amb hummus de cigró amb enciam i remolatxa (1,11,12) logurt de soja (6) | | | | |

Kcal = 748,82
Líp = 26,14 g
AG sat = 5,77 g
Hdc = 88,55 g
Prot = 32,75 g
Fibra = 17,15 g

Kcal = 768,07
Líp = 22,61 g
AG sat = 5,28 g
Hdc = 85,56 g
Prot = 34,22 g
Fibra = 15,12 g

Kcal = 759,07
Líp = 22,00 g
AG sat = 5,04 g
Hdc = 93,76 g
Prot = 34,48 g
Fibra = 17,41 g

Kcal = 748,41
Líp = 29,61 g
AG sat = 5,87 g
Hdc = 83,62 g
Prot = 25,79 g
Fibra = 12,68 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 PLV

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|---|--|--|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Estofat de gall dindi amb pèsols Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 11 | Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) logurt de soja (6) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Mandonguilles de pollastre a la jardineria (12) Fruita del temps | 17 | Brou d'au amb pistons (1,9) Lluç al forn amb enciam i blat de moro. (4,12) logurt de soja (6) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Contracuixa de pollastre ECO al forn amb 'enciam i pastanaga rallada (12) logurt de soja (6) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Peix de Palamós amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps | 26 | |
| 29 | Pèsols amb pernil i patata (6,12) Truita de calçots amb enciam i olives. (3,12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Llom arrebossat amb amanida d'enciam i olives (1,3,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Bacallà amb all i julivert amb enciam i remolatxa (4,12) logurt de soja (6) | | | | |
| | | | | | | | | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Daus de pollastre saltats amb curri amb enciam i pastanaga (12) Pinya "al seu suc" | |
| | | | | | | | | Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g | |
| | | | | | | | | Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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 VEGÀ

GENER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|---|---|---|--|
| 08 | Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps | 09 | Trinxat de col i patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps | 10 | Cigrons estofats amb bledes Truita de farina de cigró amb enciam i olives (12) Fruita del temps | 11 | Espirals amb alfàbrega (1) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) logurt de soja (6) | 12 | Crema de verdures (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps | |
| 15 | Llenties estofades amb verdures Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps | 16 | Crema de carbassa i moniato (12) Varetes vegetals amb amanida (1,12) Fruita del temps | 17 | Brou vegetal amb pistons (1,9) Seità amb enciam i blat de moro. (1,6,12) logurt de soja (6) | 18 | Patates amb espinacs (12) Cigrons amb quinoa Fruita del temps | 19 | | MENÚ INTERNACIONAL TAILÀNDIA "Pad Thai" Fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja (1,6) Daus de tofu al curri amb enciam i pastanaga (6,12) Pinya "al seu suc" |
| 22 | Bròquil amb patata (12) Macarrons a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps | 23 | Arròs a la cassola amb verdures Crep amb hummus de cigró amb enciam i pastanaga rallada (1,11,12) logurt de soja (6) | 24 | Coliflor amb patata (12) Mongeta blanca amb cus cus (1) Fruita del temps | 25 | Espaguetis napolitana (1) Tofu marinat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps | 26 | Llenties estofades amb carbassa Truita de farina de cigró amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps | |
| 29 | Pèsols amb patata (12) Truita de farina de cigró de calçots amb enciam i olives. (12) Fruita del temps | 30 | Sopa vegetal amb fideus (1,9) Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps | 31 | Arròs amb xampinyons i sofregit de tomàquet Crep amb hummus de cigró amb enciam i remolatxa (1,11,12) logurt de soja (6) | | | | | |
| | | | | | | | | <p>Kcal = 748,82 Líp = 26,14 g AG sat = 5,77 g Hdc = 88,55 g Prot = 32,75 g Fibra = 17,15 g</p> <p>Kcal = 768,07 Líp = 22,61 g AG sat = 5,28 g Hdc = 85,56 g Prot = 34,22 g Fibra = 15,12 g</p> <p>Kcal = 759,07 Líp = 22,00 g AG sat = 5,04 g Hdc = 93,76 g Prot = 34,48 g Fibra = 17,41 g</p> <p>Kcal = 748,41 Líp = 29,61 g AG sat = 5,87 g Hdc = 83,62 g Prot = 25,79 g Fibra = 12,68 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.