



# MENÚ BASAL

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 781,72</p> <p>Líp = 26,65 g</p> <p>AG sat = 6,95 g</p> <p>Hdc = 96,72 g</p> <p>Prot = 34,23 g</p> <p>Fibra = 14,56 g</p>
04	05	06	07	08	09	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 754,92</p> <p>Líp = 23,13 g</p> <p>AG sat = 4,55 g</p> <p>Hdc = 99,06 g</p> <p>Prot = 32,74 g</p> <p>Fibra = 13,27 g</p>
11	12	13	14	15	16	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6)</p> <p>"Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes</p>	<p>Kcal = 709,77</p> <p>Líp = 24,07 g</p> <p>AG sat = 5,18 g</p> <p>Hdc = 85,10 g</p> <p>Prot = 29,96 g</p> <p>Fibra = 13,84 g</p>
18	19	20	21	22	23	<p>Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9)</p> <p>Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 745,60</p> <p>Líp = 24,43 g</p> <p>AG sat = 5,34 g</p> <p>Hdc = 89,80 g</p> <p>Prot = 34,41 g</p> <p>Fibra = 15,11 g</p>
25	26	27	28	29	30		



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**

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 vs la proteïna animal.

#### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ

## MARÇ 2024



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

				01	Amanida amb formatge Ous amb patates Fruita del temps
04	05	06	07	08	Arròs fregit tres delícies Pollastre amb llimona Fruita del temps
Sopa amb estrelles Bistec de vedella amb pebrot escalivat Fruita del temps	Crema de carbassa Tonyina a la llimona amb ceba i tomàquet logurt de sabors	Mongeta blanca amb all i julivert Truita d'albergínia amb amanida Fruita del temps	Panató de verdures Mandonguilles de soja amb salsa Fruita del temps		
11	12	13	14	15	Mix de verdures al forn amb patata Filet de gall orly Fruita del temps
Crema de carxofes Braó de xai al forn logurt natural	Arròs pilaf Truita paisana amb amanida Fruita del temps	Tabulé de verdures amb cigrons, especiat amb curri Fruita del temps	Pasta amb verdures gratinada Pit de gall dindi Fruita del temps		
18	19	20	21	22	Amanida Pizza al gust Fruita del temps
Espaguetis amb espaguetis de carbassó amb oli aromàtic Pollastre a la planxa Fruita del temps	Pèsols saltats amb porro Calamars amb tomàquet i orenga Fruita del temps	Crema de xampinyons amb pernil Truita de patates logurt begut	Arròs saltat amb pastanaga, col i ceba amb llegums i espècies Fruita del temps		
25	26	27	28	29	
 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



# MENÚ SENSE CARN

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 781,72</p> <p>Líp = 26,65 g</p> <p>AG sat = 6,95 g</p> <p>Hdc = 96,72 g</p> <p>Prot = 34,23 g</p> <p>Fibra = 14,56 g</p>			
04	<p>Pèsols saltats a l'allet</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	05	<p>Arròs a la napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	06	<p>Patates estofades amb verdures (12)</p> <p>Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	07	<p>Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	08	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 754,92</p> <p>Líp = 23,13 g</p> <p>AG sat = 4,55 g</p> <p>Hdc = 99,06 g</p> <p>Prot = 32,74 g</p> <p>Fibra = 13,27 g</p>
11	<p>Macarrons amb tomàquet (1)</p> <p>Croquetes vegetals amb enciam i col lombarda (1,2,3,4,6,7,9,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	12	<p>Espinacs amb patates (12)</p> <p>Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	13	<p>Crema de pastanaga amb crostons (1,12)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	14	<p>Mongeta pinta estofada amb carbassa</p> <p>Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	15	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6)</p> <p>Peix amb verduretes (4)</p> <p>Crep amb caramel (1,3,7)</p>	<p>Kcal = 709,77</p> <p>Líp = 24,07 g</p> <p>AG sat = 5,18 g</p> <p>Hdc = 85,10 g</p> <p>Prot = 29,96 g</p> <p>Fibra = 13,84 g</p>
18	<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	19	<p>Crema de porros (7,12)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	20	<p>Paella de verdures</p> <p>Mongetes blanques amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	21	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	22	<p>Sopa vegetal amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9)</p> <p>Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 745,60</p> <p>Líp = 24,43 g</p> <p>AG sat = 5,34 g</p> <p>Hdc = 89,80 g</p> <p>Prot = 34,41 g</p> <p>Fibra = 15,11 g</p>
25	<p><b>DIA FESTIU</b></p>	26	<p><b>DIA FESTIU</b></p>	27	<p><b>DIA FESTIU</b></p>	28	<p><b>DIA FESTIU</b></p>	29	<p><b>DIA FESTIU</b></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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE FRUITS SECS

## MARÇ 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 781,72</p> <p>Líp = 26,65 g</p> <p>AG sat = 6,95 g</p> <p>Hdc = 96,72 g</p> <p>Prot = 34,23 g</p> <p>Fibra = 14,56 g</p>
04	05	06	07	08	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 754,92</p> <p>Líp = 23,13 g</p> <p>AG sat = 4,55 g</p> <p>Hdc = 99,06 g</p> <p>Prot = 32,74 g</p> <p>Fibra = 13,27 g</p>
<p>Pèsols amb pernil saltat a l'alet (6)</p> <p>Ous gratinats amb tomàquet i pastanaga (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates estofades amb verdures (12)</p> <p>Contraeixua de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Espirals amb alfàbrega (1)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 709,77</p> <p>Líp = 24,07 g</p> <p>AG sat = 5,18 g</p> <p>Hdc = 85,10 g</p> <p>Prot = 29,96 g</p> <p>Fibra = 13,84 g</p>	
11	12	13	14	15	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6)</p> <p>"Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes</p> <p>Crep amb caramel (1,3,7)</p>	<p>Kcal = 745,60</p> <p>Líp = 24,43 g</p> <p>AG sat = 5,34 g</p> <p>Hdc = 89,80 g</p> <p>Prot = 34,41 g</p> <p>Fibra = 15,11 g</p>
<p>Macarrons amb tomàquet (1)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espinacs amb patates (12)</p> <p>Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons (1,12)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta pinta estofada amb carbassa</p> <p>Truita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6)</p> <p>"Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes</p> <p>Crep amb caramel (1,3,7)</p>	<p>Kcal = 745,60</p> <p>Líp = 24,43 g</p> <p>AG sat = 5,34 g</p> <p>Hdc = 89,80 g</p> <p>Prot = 34,41 g</p> <p>Fibra = 15,11 g</p>	
18	19	20	21	22	<p>Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9)</p> <p>Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	
<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patates amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de porros (7,12)</p> <p>Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Mongetes blanques amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>		
25	26	27	28	29		

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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE GLUTEN

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					<b>01</b> Arròs caldós amb verdures Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Kcal = 781,72 Líp = 26,65 g AG sat = 6,95 g Hdc = 96,72 g Prot = 34,23 g Fibra = 14,56 g
<b>04</b> Pèsols amb pernil saltat a l'alet (6) Ous gratinats amb tomàquet i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	<b>05</b> Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga i ceba Fruita del temps	<b>06</b> Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	<b>07</b> Espirals sense gluten al pesto d'alfàbrega (7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	<b>08</b> Crema de coliflor (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	<b>09</b> Macarrons sense gluten amb tomàquet Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
<b>11</b> Macarrons sense gluten amb tomàquet Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	<b>12</b> Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>13</b> Crema de pastanaga (12) Lluç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>15</b> <b>MENÚ PERUÀ</b> Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i pernil "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Postra sense gluten (3,7)	<b>16</b> Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
<b>18</b> Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	<b>19</b> Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	<b>20</b> Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	<b>21</b> Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	<b>22</b> Escudella barrejada amb pasta sense gluten, ou d'ur i cigrons (3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	<b>23</b> Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
<b>25</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>26</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>27</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>28</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>29</b>  <b>DIA FESTIU</b>		

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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana	
								01	Arròs caldós amb verdures Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps (sense kiwi)		Kcal = 781,72 Líp = 26,65 g AG sat = 6,95 g Hdc = 96,72 g Prot = 34,23 g Fibra = 14,56 g
04	Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)	05	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps (sense kiwi)	06	Patates estofades amb verdures (12) Contraeix de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	07	Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	08	Crema de coliflor (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps (sense kiwi)		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps (sense kiwi)	12	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps (sense kiwi)	13	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	14	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)	15	<b>MENÚ PERUÀ</b> Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Crep amb caramel (1,3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	Llenties estofades Truita de patates amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	19	Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps (sense kiwi)	20	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps (sense kiwi)	21	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	22	Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25			26			27			28		
									29		

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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE LACTOSA

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

				01	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 781,72</p> <p>Líp = 26,65 g</p> <p>AG sat = 6,95 g</p> <p>Hdc = 96,72 g</p> <p>Prot = 34,23 g</p> <p>Fibra = 14,56 g</p>
04	05	06	07	08		
<p>Pèsols amb pernil saltat a l'alet (6)</p> <p>Ous amb tomàquet i enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates estofades amb verdures (12)</p> <p>Contraçuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12)</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>Espirals amb alfàbrega (1)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>		<p>Kcal = 754,92</p> <p>Líp = 23,13 g</p> <p>AG sat = 4,55 g</p> <p>Hdc = 99,06 g</p> <p>Prot = 32,74 g</p> <p>Fibra = 13,27 g</p>
11	12	13	14	15		
<p>Macarrons amb tomàquet (1)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espinacs amb patates (12)</p> <p>Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons (1,12)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta pinta estofada amb carbassa</p> <p>Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6)</p> <p>"Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes</p>		<p>Kcal = 709,77</p> <p>Líp = 24,07 g</p> <p>AG sat = 5,18 g</p> <p>Hdc = 85,10 g</p> <p>Prot = 29,96 g</p> <p>Fibra = 13,84 g</p>
18	19	20	21	22		
<p>Llenties estofades</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de porros (sense llet ni derivats) (12)</p> <p>Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Mongetes blanques amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12)</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>Prostra sense lactosa (1,3)</p>		
25	26	27	28	29		
<p> DIA FESTIU</p>	<p> DIA FESTIU</p>	<p> DIA FESTIU</p>	<p> DIA FESTIU</p>	<p> DIA FESTIU</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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ NO MARISC

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 781,72</p> <p>Líp = 26,65 g</p> <p>AG sat = 6,95 g</p> <p>Hdc = 96,72 g</p> <p>Prot = 34,23 g</p> <p>Fibra = 14,56 g</p>
04	05	06	07	08	09	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 754,92</p> <p>Líp = 23,13 g</p> <p>AG sat = 4,55 g</p> <p>Hdc = 99,06 g</p> <p>Prot = 32,74 g</p> <p>Fibra = 13,27 g</p>
11	12	13	14	15	16	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6)</p> <p>"Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes</p>	<p>Kcal = 709,77</p> <p>Líp = 24,07 g</p> <p>AG sat = 5,18 g</p> <p>Hdc = 85,10 g</p> <p>Prot = 29,96 g</p> <p>Fibra = 13,84 g</p>
18	19	20	21	22	23	<p>Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9)</p> <p>Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 745,60</p> <p>Líp = 24,43 g</p> <p>AG sat = 5,34 g</p> <p>Hdc = 89,80 g</p> <p>Prot = 34,41 g</p> <p>Fibra = 15,11 g</p>
25	26	27	28	29	30		



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**



**DIA FESTIU**

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 vs la proteïna animal.

#### AL·LÈRGENS:

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





# MENÚ SENSE OU

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 781,72</p> <p>Líp = 26,65 g</p> <p>AG sat = 6,95 g</p> <p>Hdc = 96,72 g</p> <p>Prot = 34,23 g</p> <p>Fibra = 14,56 g</p>
04	05	06	07	08	09	10	11
<p>Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6)</p> <p>Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Patates estofades amb verdures (12)</p> <p>Contraçuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Espirals amb alfàbrega (1)</p> <p>Peix fresc amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>			
11	12	13	14	15	16	17	18
<p>Macarrons amb tomàquet (1)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espinacs amb patates (12)</p> <p>Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons (1,12)</p> <p>Lluç amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta pinta estofada amb carbassa</p> <p>Truita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa (12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6)</p> <p>"Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes</p>			
18	19	20	21	22	23	24	25
<p>Llenties estofades</p> <p>Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga (7,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de porros (7,12)</p> <p>Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Mongetes blanques amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12)</p> <p>logurt natural ecològic (7)</p>	<p>Escudella barrejada amb fideus i cigrons (1,9)</p> <p>Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12)</p> <p>Fruita del temps</p>			
25	26	27	28	29	30	31	
<p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p><b>DIA FESTIU</b></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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
								01	Arròs caldós amb verdures Daus de gall dindi amb enciam (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	Kcal = 781,72 Líp = 26,65 g AG sat = 6,95 g Hdc = 96,72 g Prot = 34,23 g Fibra = 14,56 g	
04	Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	05	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga i ceba Fruita del temps <b>NO PA</b>	06	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre <b>ECO</b> al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7) <b>NO PA</b>	07	Arròs al pesto d'alfàbrega (7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	08	Crema de coliflor (12) Llenties amb arròs Fruita del temps <b>NO PA</b>		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	12	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	13	Crema de pastanaga (12) Lluç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	14	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de formatge amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	15	<b>MENÚ PERUÀ</b> Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i pernil (6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Postra sense blat (3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	Llenties estofades Truita de patates amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	19	Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	20	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps <b>NO PA</b>	21	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7) <b>NO PA</b>	22	Escudella barrejada amb arròs, ou d'ur i cigrons (3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25		26		27		28		29			

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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PEIX

## MARÇ 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

				<b>01</b> Arròs caldós amb verdures Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Kcal = 781,72 Líp = 26,65 g AG sat = 6,95 g Hdc = 96,72 g Prot = 34,23 g Fibra = 14,56 g
<b>04</b> Pèsols amb pernil saltat a l'alet (6) Ous gratinats amb tomàquet i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	<b>05</b> Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	<b>06</b> Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	<b>07</b> Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	<b>08</b> Crema de coliflor (12) Llentilles amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
<b>11</b> Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	<b>12</b> Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>13</b> Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	<b>14</b> Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>15</b> <b>MENÚ PERUÀ</b> Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Crep amb caramel (1,3,7)	Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
<b>18</b> Llentilles estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	<b>19</b> Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	<b>20</b> Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	<b>21</b> Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col llombarda (12) logurt natural ecològic (7)	<b>22</b> Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
<b>25</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>26</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>27</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>28</b>  <b>DIA FESTIU</b>	<b>29</b>  <b>DIA FESTIU</b>	

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 vs la proteïna animal.

#### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PORC

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

				<b>01</b>	Arròs caldós amb verdures Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Kcal = 781,72 Líp = 26,65 g AG sat = 6,95 g Hdc = 96,72 g Prot = 34,23 g Fibra = 14,56 g				
<b>04</b>	Pèsols saltats a l'allet Ous gratinats amb tomàquet i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	<b>05</b>	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	<b>06</b>	Patates estofades amb verdures (12) Contraeix de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	<b>07</b>	Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	<b>08</b>	Crema de coliflor (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
<b>11</b>	Macarrons amb tomàquet (1) Croquetes vegetals amb enciam i col lombarda (1,2,3,4,6,7,9,12) Fruita del temps	<b>12</b>	Espinacs amb patates (12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>13</b>	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	<b>14</b>	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>15</b>	<b>MENÚ PERUÀ</b> Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Crep amb caramel (1,3,7)	Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
<b>18</b>	Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	<b>19</b>	Crema de porros (7,12) Hamburguesa de pollastre amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	<b>20</b>	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	<b>21</b>	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostí amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	<b>22</b>	Escudella barrejada d'au amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
<b>25</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>26</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>27</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>28</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>29</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	

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 vs la proteïna animal.

#### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ OVOVEGETARIÀ

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

				01	<p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 781,72</p> <p>Líp = 26,65 g</p> <p>AG sat = 6,95 g</p> <p>Hdc = 96,72 g</p> <p>Prot = 34,23 g</p> <p>Fibra = 14,56 g</p>					
04	<p>Pèsols saltats a l'allet</p> <p>Ous amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	05	<p>Arròs a la napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)</p> <p>Fruita del temps</p>	06	<p>Patates estofades amb verdures (12)</p> <p>Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12)</p> <p>logurt de soja (6)</p>	07	<p>Espirals amb alfàbrega (1)</p> <p>Tofu adobat amb enciam i olives (6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	08	<p>Crema de coliflor (12)</p> <p>Llenties amb cus cus (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 754,92</p> <p>Líp = 23,13 g</p> <p>AG sat = 4,55 g</p> <p>Hdc = 99,06 g</p> <p>Prot = 32,74 g</p> <p>Fibra = 13,27 g</p>	
11	<p>Macarrons amb tomàquet (1)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	12	<p>Espinacs amb patates (12)</p> <p>Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	13	<p>Crema de pastanaga amb crostons (1,12)</p> <p>Seità amb enciam i olives (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	14	<p>Mongeta pinta estofada amb carbassa</p> <p>Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	15	<p><b>MENÚ PERUÀ</b></p> <p>Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6)</p> <p>Tofu a tires amb verdures (6)</p> <p>Postrera sense llet ni derivats (1,3)</p>	<p>Kcal = 709,77</p> <p>Líp = 24,07 g</p> <p>AG sat = 5,18 g</p> <p>Hdc = 85,10 g</p> <p>Prot = 29,96 g</p> <p>Fibra = 13,84 g</p>	
18	<p>Llenties estofades</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	19	<p>Crema de porros (sense llet ni derivats) (12)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	20	<p>Paella de verdures</p> <p>Mongetes blanques amb tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	21	<p>Bròquil amb patata (12)</p> <p>Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12)</p> <p>logurt de soja (6)</p>	22	<p>Sopa vegetal amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9)</p> <p>Seità amb enciam i olives (1,6,12)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Kcal = 745,60</p> <p>Líp = 24,43 g</p> <p>AG sat = 5,34 g</p> <p>Hdc = 89,80 g</p> <p>Prot = 34,41 g</p> <p>Fibra = 15,11 g</p>	
25	<p><b>DIA FESTIU</b></p>					29	<p><b>DIA FESTIU</b></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 vs la proteïna animal.

#### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PLV

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana	
								01	Arròs caldós amb verdures Daus de gall dindi amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps		Kcal = 781,72 Líp = 26,65 g AG sat = 6,95 g Hdc = 96,72 g Prot = 34,23 g Fibra = 14,56 g
04	Pèsols amb pernil saltat a l'alet (6) Ous amb tomàquet i enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	05	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	06	Patates estofades amb verdures (12) Contraeix de pollastre ECO al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt de soja (6)	07	Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	08	Crema de coliflor (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g	
11	Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	12	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	13	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç al forn amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	14	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	15	<b>MENÚ PERUÀ</b> Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Postra sense llet ni derivats (1,3)	Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g	
18	Llenties estofades Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	19	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Hamburguesa de pollastre amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	20	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	21	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt de soja (6)	22	Escudella barrejada d'au amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g	
25	<b>DIA FESTIU</b>		26	<b>DIA FESTIU</b>		27	<b>DIA FESTIU</b>		28	<b>DIA FESTIU</b>	
								29	<b>DIA FESTIU</b>		

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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ VEGÀ

## MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Informació nutricional**  
mitja de la setmana

				<b>01</b>	Arròs caldós amb verdures Crep amb hummus de cigrò amb enciam i blat de moro (1,11,12) Fruita del temps	Kcal = 781,72 Líp = 26,65 g AG sat = 6,95 g Hdc = 96,72 g Prot = 34,23 g Fibra = 14,56 g				
<b>04</b>	Pèsols saltats a l'allet Truita de farina de cigrò amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	<b>05</b>	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	<b>06</b>	Patates estofades amb verdures (12) Seità amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	<b>07</b>	Espirals amb alfàbrega (1) Tofu adobat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	<b>08</b>	Crema de coliflor (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
<b>11</b>	Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	<b>12</b>	Espinacs amb patates (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	<b>13</b>	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	<b>14</b>	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de farina de cigrò de patates amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	<b>15</b>	<b>MENÚ PERUÀ</b> Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6) Tofu a tires amb verdures (6) Postra vegà (1)	Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
<b>18</b>	Llenties estofades Truita de farina de cigrò amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	<b>19</b>	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Hamburguesa vegetal amb patates fregides (1,6,12) Fruita del temps	<b>20</b>	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	<b>21</b>	Bròquil amb patata (12) Crep de pèsol amb enciam i col lombarda (1,11,12) logurt de soja (6)	<b>22</b>	Sopa vegetal amb fideus, i cigrons (1,9) Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
<b>25</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>26</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>27</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>28</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	<b>29</b>	 <b>DIA FESTIU</b>	

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 vs la proteïna animal.

### AL·LÈRGENS:

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