



MENÚ BASAL

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
			Fruita del temps	Fruita del temps	
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (fideus, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (1,3,6,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Macarrons al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Iogurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) Iogurt natural ECO (7)	Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ

FEBRER 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	Amanida variada Torrada amb escalivada i ou a la planxa Fruita del temps	02	Llegums saltats amb carbassó, pastanaga i tonyina amb vinagreta Fruita del temps			
05	Espirals amb orenga i formatge ratllat Bistec a la planxa amb amanida Fruita del temps	06	Crema de remolatxa amb crostons Albergínia farcida de soja amb sofregit Fruita del temps	07	Arròs amb xampinyons i daus de gall dindi especiats amb farigola i romani logurt natural	08	Llenties saltades amb hortalisses Suquet de rap amb gambetes Fruita del temps		
12	 DIA FESTIU	13	Sopa de peix amb arròs Llom adobat amb amanida Fruita del temps	14	Mongetes blanques amb all i julivert Remenat d'ou amb espàrrecs i alls tendres amb amanida Fruita del temps	15	Crema de carbassó Cuixa de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	16	Pasta amb olivada Llagostins en tempura amb amanida Fruita del temps
19	Pèsols amb patates Daus de gall dindi amb amanida logurt grec	20	Llacets al pesto Orada a la papillota amb verdures Fruita del temps	21	Arròs a la cassola amb verdures i costella Fruita del temps	22	Puré de verdures Tortitas de farina de cigró amb guacamole i "pico de gallo" Fruita del temps	23	Amanida verda Quiche al gust Fruita del temps
26	Wok de quinoa amb albergínia, pastanaga, carbassó i pollastre marinat Fruita del temps	27	Crema de pèsols amb xips de iuca Salmó a la taronja logurt natural	28	Arròs al vapor i verdures Carn de porc amb salsa Fruita del temps	29	Minestra de verdures Falafel de cigrons casolans Fruita del temps		



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118




MENÚ SENSE CARN

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
						01	Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps	02	Crema de pastanaga (12) Ous amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	
05	Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	06	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	07	Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	08	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Mongetes seques amb arròs Fruita del temps	09	MENÚ CARNAVAL Sopa vegetal (fideus i ou dur ratllat) (1,3,9) Peix arrebossat amb patates fregides (1,3,4,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	 DIA FESTIU	13	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	14	Crema de porros (7,12) Crep d'hummus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) Fruita del temps	15	Macarrons al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	16	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	20	Crema de carxofes (12) Trita francesa amb amanida (3,12) Fruita del temps	21	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	22	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23	Sopa vegetal de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	27	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Peix al forn amb amanida (4,12) Fruita del temps	28	Mongetes estofades amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	29	Brou vegetal amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ECO (7)			Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE FRUITS SECS

FEBRER 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps	02	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols Fruita del temps	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g						
05	Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	06	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	07	Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	08		DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps	09	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (fideus, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (1,3,6,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g		
12	 DIA FESTIU	13	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	14	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	15		Macarrons al pesto (sense fruits secs) (1,7) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	16	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps		Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g	
19	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	20	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	21	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	22		Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt natural ECO (7)			Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	27	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	28	Mongetes estofades amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	29		Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ECO (7)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE GLUTEN

FEBRER 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
			Fruita del temps	Fruita del temps	
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades arròs i curri	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12)	Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12)	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12)	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (pasta sense gluten, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (3,6,9) Pollastre arrebossat (sense gluten) amb patates fregides (3,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12)	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12)	Macarrons sense gluten al pesto (7,8) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12)	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Peix amb enciam i col lombarda (4,12)	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa	Pasta sense gluten amb verdures Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12)	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
26	27	28	29		
Crema de carbassa (12) Llenties amb arròs	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (farina sense gluten)	Mongetes estofades amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12)	Brou d'au amb pasta sense gluten (9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ECO (7)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 g
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE KIWI, AVELLANA, NOU, FESTUC I ANACARD

FEBRER 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps (no kiwi)	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols Fruita del temps (no kiwi)	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps (no kiwi)	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps (no kiwi)	Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps (no kiwi)	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps (no kiwi)	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (fideus, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (1,3,6,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps (no kiwi)	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps (no kiwi)	Macarrons al pesto (sense fruits secs) (1,7) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps (no kiwi)	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps (no kiwi)	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps (no kiwi)	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps (no kiwi)	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps (no kiwi)	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps (no kiwi)	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps (no kiwi)	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps (no kiwi)	Mongetes estofades amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps (no kiwi)	Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ECO (7)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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




MENÚ SENSE LACTOSA

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
						01	Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs	02	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols	
05	Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	06	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	07	Cigrons estofats amb bledes Trita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps	09	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (fideus, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (1,3,6,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Postra sense lactosa	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	 DIA FESTIU	13	Llenties estofades amb carbassa Ous amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	14	Crema de porros (sense lactosa) (12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	15	Macarrons amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	16	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	20	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	21	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	22	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Iogurt sense lactosa	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	27	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	28	Mongetes estofades amb verdures Trita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	29	Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) Iogurt sense lactosa			Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.
Els arrebossats es fan al forn
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE MARISC

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS


DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols Fruita del temps	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (fideus, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (1,3,6,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Macarrons al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ECO (7)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE OU

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
			Fruita del temps	Fruita del temps	
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Trita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga (7,12) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarra esparracada (sense ou) amb mongetes seques (12) Fruita del temps	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (fideus i pernil dolç desfilat) (1,6,9) Pollastre arrebossat (sense ou) amb patates fregides (1,12) Postra sense ou (7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Llenties estofades amb carbassa Trita de farina de cigró amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Macarrons al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Trita de farina de cigró de patates i moniato amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Iogurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Trita de farina de cigró de formatge amb enciam i olives (7,12) Fruita del temps	Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) Iogurt natural ECO (7)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

FEBRER 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps NO PA	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols Fruita del temps NO PA	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades amb arròs i curri Fruita del temps NO PA	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps NO PA	Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps NO PA	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps NO PA	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (arròs, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (3,6,9) Pollastre arrebossat (farina sense blat) amb patates fregides (3,12) Natilles "La Fageda" (3,7) NO PA	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps NO PA	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps NO PA	Arròs al pesto (7,8) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps NO PA	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps NO PA	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Peix amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps NO PA	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps NO PA	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps NO PA	Arròs amb verdures Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps NO PA	Sopa de cigrons i verdures juliana (sense pasta) (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt natural ECO (7) NO PA	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa (12) Llenties amb arròs Fruita del temps NO PA	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (no farina de blat) Fruita del temps NO PA	Mongetes estofades amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps NO PA	Brou d'au amb arròs (9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ECO (7) NO PA	Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PEIX

FEBRER 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
			Fruita del temps	Fruita del temps	
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	Paella de carxofes Gall dindi amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps	MENÚ CARNAVAL Sopa de picada andalusa (fideus, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (1,3,6,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Macarrons al pesto (1,7,8) Truita francesa amb enciam pastanaga (3,12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Gall dindi amb enciam i olives (12) logurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	Brou d'au amb pistons (1,9) Pollastre amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ECO (7)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PORC

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS


DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols Fruita del temps	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Gall dindi amb mongetes seques (12) Fruita del temps	MENÚ CARNAVAL Sopa d'au de picada andalusa (fideus, i ou dur ratllat) (1,3,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Natilles "La Fageda" (3,7)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous gratinats amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Macarrons al pesto (1,7,8) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Trita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Sopa d'au de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt natural ECO (7)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt natural ECO (7)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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




MENÚ OVOVEGETARIÀ

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
						01	Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps	02	Crema de pastanaga (12) Ous amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	
05	Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	06	Paella de carxofes Tofu marinat amb enciam i col lombarda (6,12) Fruita del temps	07	Cigrons estofats amb bledes Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	08	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Mongetes seques amb arròs Fruita del temps	09	MENÚ CARNAVAL Sopa vegetal (fideus i ou dur ratllat) (1,3,9) Varetes vegetals amb patates fregides (1,12) Postra sense llet ni derivats (3)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	 DIA FESTIU	13	Llenties estofades amb carbassa Ous amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	14	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Crep d'hummus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) Fruita del temps	15	Macarrons amb alfàbrega (1) Truita francesa amb enciam pastanaga (3,12) Fruita del temps	16	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	20	Crema de carxofes (12) Truita francesa amb amanida (3,12) Fruita del temps	21	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	22	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	23	Sopa vegetal de cigrons i verdures juliana (9) Seità amb enciam i olives (1,6,12) logurt de soja (6)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	27	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Tofu marinat amb amanida (6,12) Fruita del temps	28	Mongetes estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	29	Brou vegetal amb pistons (1,9) Seità a l'allet amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)			Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.
Els arrebossats es fan al forn
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PLV

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS


DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

				01	02	
				Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs	Crema de pastanaga (12) Gall dindi amb salsa de tomàquet i pèsols	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
				Fruita del temps	Fruita del temps	
05	06	07	08	09		
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	Paella de carxofes Lluç al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Botifarres esparracades (amb botifarra d'ou) amb mongetes seques (3,12) Fruita del temps	MENÚ CARNAVAL Sopa d'au de picada andalusa (fideus, pernil dolç desfilat i ou dur ratllat) (1,3,6,9) Pollastre arrebossat amb patates fregides (1,3,12) Postra llet ni derivats	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g	
12	13	14	15	16		
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Ous amb tomàquet amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Macarrons amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam pastanaga (4,12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g	
19	20	21	22	23		
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Crema de carxofes (12) Cuixa de pollastre ECO al forn amb compota de poma Fruita del temps	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de patates i moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Sopa de cigrons i verdures juliana (9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) logurt de soja (6)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g	
26	27	28	29			
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Pollastre amb amanida (12) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Brou d'au amb pistons (1,9) Bacallà a l'allada amb enciam i remolatxa (4,12) logurt de soja (6)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ VEGÀ

FEBRER 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS


DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

			01	02	
			Patates amb espinacs a l'allet (12) Cigrons caldosos amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Seità amb salsa de tomàquet (1,6) Fruita del temps	Kcal = 757,48 Líp = 20,87 g AG sat = 5,36 g Hdc = 104,83 g Prot = 37,58 g Fibra = 14,07 g
05	06	07	08	09	
Coliflor amb patata (12) Llenties saltades cus cus i curri (1) Fruita del temps	Paella de carxofes Tofu marinat amb enciam i col lombarda (6,12) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Crema de verdures (12) Mongetes seques amb arròs Fruita del temps	MENÚ CARNAVAL Sopa vegetal (fideus i cigrons) (1,9) Varetes vegetals amb patates fregides (1,12) Postra vegà (6)	Kcal = 739,38 Líp = 22,53 g AG sat = 4,45 g Hdc = 93,91 g Prot = 33,29 g Fibra = 14,79 g
12	13	14	15	16	
 DIA FESTIU	Llenties estofades amb carbassa Seità amb tomàquet amb enciam i remolatxa (1,6,12) Fruita del temps	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Crep d'hummus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) Fruita del temps	Macarrons amb alfàbrega (1) Truita de farina de cigró amb enciam pastanaga (12) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Arròs a la cassola amb mongetes seques Fruita del temps	Kcal = 708,80 Líp = 21,51 g AG sat = 3,83 g Hdc = 93,21 g Prot = 29,31 g Fibra = 14,09 g
19	20	21	22	23	
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Crema de carxofes (12) Tofu adobat amb amanida (6,12) Fruita del temps	Col amb patata (12) Llenties amb quinoa Fruita del temps	Galets saltats amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita de farina de cigró de patates i moniato amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Sopa vegetal de cigrons i verdures juliana (9) Seità amb enciam i olives (1,6,12) logurt de soja (6)	Kcal = 728,96 Líp = 21,78 g AG sat = 4,91 g Hdc = 97,11 g Prot = 26,89 g Fibra = 13,77 g
26	27	28	29		
Crema de carbassa amb crostons (1,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga i patata (12) Tofu marinat amb amanida (6,12) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Truita de farina de cigró amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Brou vegetal amb pistons (1,9) Seità a l'allet amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)		Kcal = 716,57 Líp = 23,87 g AG sat = 4,93 g Hdc = 88,07 g Prot = 30,70 g Fibra = 14,49 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, mandarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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