



# MENÚ BASAL

## ABRIL 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de pernil amb enciam i pastanaga (3,6,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals al pesto (1,7,8) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ BASAL

## ABRIL 2024



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

<p><b>01</b></p> 	<p><b>02</b></p> <p>Crema de carxofes Magra de porc amb salseta Fruita del temps</p>	<p><b>03</b></p> <p>Cus cus amb verdures de temporada i truita al curri Fruita del temps</p>	<p><b>04</b></p> <p>Panató de verdures Patates farcides de bolonyesa vegetal gratinades Fruita del temps</p>	<p><b>05</b></p> <p>Amanida variada Voul au vent farcit de gambetes Fruita del temps</p>
<p><b>08</b></p> <p>Variat de verdures rostides Conill al forn amb daus de patates Fruita del temps</p>	<p><b>09</b></p> <p>Llacets de pasta gratinats amb carbassó i xerris Gall de Sant Pere amb llimona i amanida Fruita del temps</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs al vapor especiat Truita campera amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pèsols estofats Pit de pollastre amb amanida iogurt natural</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema d'espinacs amb formatge ratllat Hummus de cigró i remolatxa amb bastonets i crudités Fruita del temps</p>
<p><b>15</b></p> <p>Arròs a la milanesa Llom amb amanida Mel i mató</p>	<p><b>16</b></p> <p>Bròquil amb pastanaga i patata Hamburguesa de llegums i quinoa casolana Fruita del temps</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espirals amb olivada Salmó a la papillota amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Empedrat de mongeta blanca Ou al plat amb pa amb tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>19</b></p> <p>Albergínia en tempura Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps</p>
<p><b>22</b></p> <p>Wok de quinoa amb verduretes i gall dindi especiat amb Ras el Hanout Fruita del temps</p>	<p><b>23</b></p> <p>Minestra de verdures Peix a la marinera amb cloïsses i mongetes seques Fruita del temps</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema d'espàrrecs Bistec de vedella amb amanida iogurt natural</p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida de formatge i nous Tomàquets farcits amb arròs i xampinyons Fruita del temps</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideus asiàtics amb verduretes, salsa de soja i truita Fruita del temps</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures Blinis amb variat d'hummus Fruita del temps</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arròs pilaf Broqueta de rap i sípia amb amanida Fruita del temps</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



# MENÚ SENSE CARN

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Seità amb puré de patata (1,6) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Crep d'humus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de tofu a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada (6) Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Peix amb enciam i blat de moro (4,12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa vegetal de lletres (1,9) Peix arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb humus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals al pesto (1,7,8) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Peix amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE FRUITS SECS

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de pernil amb enciam i pastanaga (3,6,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE GLUTEN

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

### DILLUNS

**01**

**DIA FESTIU**

### DIMARTS

**02**

Macarrons sense gluten amb tomàquet i orenga

Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12)

Fruita del temps

### DIMECRES

**03**

Llenties amb verdures

Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12)

Fruita del temps

### DIJOUS

**04**

Rissoto de xampinyons (7)

Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7)

Fruita del temps

### DIVENDRES

**05**

Crema de bròquil (12)

Cigrons amb arròs

Fruita del temps

Kcal = 769,28  
Líp = 23,48 g  
AG sat = 4,99 g  
Hdc = 88,38 g  
Prot = 30,69 g  
Fibra = 13,64

**08**

Paella de verdures

Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12)

Fruita del temps

**09**

Crema de pastanaga (12)

Llenties amb arròs

Fruita del temps

**10**

Col amb patata (12)

Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)

logurt natural ecològic (7)

**11**

Brou d'au amb pasta sense gluten (9)

Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12)

Fruita del temps

**12**

Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet

Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada

Fruita del temps

Kcal = 752,58  
Líp = 21,94 g  
AG sat = 4,56 g  
Hdc = 90,05 g  
Prot = 29,93 g  
Fibra = 14,47 g

**15**

Patates amb espinacs a l'allet (12)

Tallarines sense gluten a la bolonyesa vegetal

Fruita del temps

**16**

Fideus sense gluten a la cassola de carxofes

Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12)

Fruita del temps

**17**

Llenties estofades amb carbassa

Truita de patates amb enciam i olives (3,12)

Fruita del temps

**18**

Crema de verdures (12)

Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12)

logurt natural ecològic (7)

**19**

Sopa de peix amb arròs (4,14)

Cigrons saltats amb pastanaga i ceba

Fruita del temps

Kcal = 733,10  
Líp = 30,02 g  
AG sat = 7,69 g  
Hdc = 68,37 g  
Prot = 27,63 g  
Fibra = 12,78 g

**22**

Crema de porros (7,12)

Llenties amb arròs

Fruita del temps

**23**

**MENÚ SANT JORDI**

Sopa de pasta sense gluten (9)

Llom arrebossat sense gluten amb enciam i remolatxa (3,12)

logurt de maduixa (7)

**24**

Arròs amb tomàquet

Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,6,12)

Fruita del temps

**25**

Bròquil amb patata (12)

Pollastre ECO rostit amb ceba i poma

Fruita del temps

**26**

Mongeta blanca estofada amb bledes

Peix fresc amb enciam i olives (4,12)

Fruita del temps

Kcal = 753,07  
Líp = 23,13 g  
AG sat = 4,55 g  
Hdc = 95,06 g  
Prot = 30,51 g  
Fibra = 14,35 g

**29**

Espirals sense gluten al pesto (7,8)

Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12)

Fruita del temps

**30**

Pèsols saltejats a l'allet

Botifarra amb enciam i pastanaga (12)

Fruita del temps

Kcal = 745,85  
Líp = 19,33 g  
AG sat = 3,78 g  
Hdc = 92,96 g  
Prot = 31,55 g  
Fibra = 15,42 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

#### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE KIWI, AVELLANA, NOU, FESTUC I ANACARD

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps (sense kiwi)	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps (sense kiwi)	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps (sense kiwi)	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps (sense kiwi)	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,6,12) Fruita del temps (sense kiwi)	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps (sense kiwi)	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps (sense kiwi)						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE LACTOSA

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Cuixes de pollastre al forn amb amanida (12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (4,12) logurt sense lactosa	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt sense lactosa	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt sense lactosa	24	Arròs amb tomàquet Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,6,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE MARISC

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa amb arròs (sense marisc) (9) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de pernil amb enciam i pastanaga (3,6,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals al pesto (1,7,8) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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





# MENÚ SENSE OU

## ABRIL 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga (7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de farina de cigró de carbassa amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i remolatxa (1,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigró de pernil amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals al pesto (1,7,8) Truita de farina de cigró amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
01	 DIA FESTIU	02	Arròs amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps <b>NO PA</b>	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps <b>NO PA</b>	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps <b>NO PA</b>	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam (12) logurt natural ecològic (7) <b>NO PA</b>	11	Brou d'au amb arròs (9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps <b>NO PA</b>	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Arròs a la bolonyesa de llenties Fruita del temps <b>NO PA</b>	16	Arròs amb carxofes Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam (12) logurt natural ecològic (7) <b>NO PA</b>	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba Fruita del temps <b>NO PA</b>	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb arròs Fruita del temps <b>NO PA</b>	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa d'arròs (1,9) Llom amb enciam i remolatxa (12) logurt de maduixa (7) <b>NO PA</b>	24	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre <b>ECO</b> rostit amb ceba i poma Fruita del temps <b>NO PA</b>	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Arròs al pesto (7,8) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Gall dindi amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa vegetal amb arròs (9) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Truita de verdures amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals al pesto (1,7,8) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PORC

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pollastre amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa d'au de lletres (1,9) Peix arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals al pesto (1,7,8) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ OVOVEGETARIÀ

## ABRIL 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Tofu a la llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Seità amb puré de patata (1,6) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Crep d'humus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de tofu a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada (6) Fruita del temps	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Seità a l'allada amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Crep amb hummus de pèsol amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	19	Sopa vegetal amb arròs (9) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa vegetal de lletres (1,9) Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb hummus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Truita de verdures amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Tofu amb salsa de soja amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps							Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PLV

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Cuixes de pollastre al forn amb amanida (12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt de soja (6)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Gall dindi amb enciam i blat de moro (12) logurt de soja (6)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa d'au de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de pernil amb enciam i pastanaga (3,6,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre ECO rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ VEGÀ

## ABRIL 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Tofu a la llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Seità amb puré de patata (1,6) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	
08	Paella de verdures Truita de farina de cigró de carbassa amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Crep d'humus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Seità a l'allet amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de tofu a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada (6) Fruita del temps	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs a l'allet (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Seità a l'allada amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Crep amb hummus de pèsol amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	19	Sopa vegetal amb arròs (9) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa vegetal de lletres (1,9) Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb hummus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Seità saltat amb verdures amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Truita de farina de cigró amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Tofu amb salsa de soja amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

### AL·LÈRGENS:

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