



MENÚ BASAL

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat amb enciam i olives
(1,3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

Espirals al pesto
(1,7,8)
Contracuixa de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa
(12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros
(7,12)
Tallarines a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja
(1,6)
Botifarra amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons
(12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola
(1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet
(4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata
(12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa
(1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta
(1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
(4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata
(12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de
moro
(12)
Gelats

26

Amanida de llenties
(12)
Ous gratinats amb tomàquet
(3,7)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga
(12)
Fricandó de vedella amb pèsols
(1)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



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, pera, poma, meló i síndria.

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 CARN

SETEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat amb enciam i olives
(1,3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

Crema de carbassó
(12)
Amanida de llenties
amb cus cus
(1,12)
Gelats

DIVENDRES

13

Espirals al pesto
(1,7,8)
Trita francesa amb enciam i
remolatxa
(3,12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros
(7,12)
Tallarines a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja
(1,6)
Hamburguesa vegetal amb enciam i
blat de moro
(1,6,11,12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons
(12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola
(1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet
(4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata
(12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa
(1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta
(1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
(4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata
(12)
Cigrons amb arròs
Gelats

26

Amanida de llenties
(12)
Ous gratinats amb tomàquet
(3,7)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga
(12)
Peix al forn amb enciam
(4)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE FRUITS SECS

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga (3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat amb enciam i olives
(1,3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

Espirals amb alfàbrega (1)
Contracuíx de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros (7,12)
Tallarines a la bolonyesa de llenties
(1)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja (1,6)
Botifarra amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons (12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga (3,12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola (1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet
(4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata (12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa (1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta (1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga (4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata (12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de
moro (12)
Gelats apta

26

Amanida de llenties (12)
Ous gratinats amb tomàquet
(3,7)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga (12)
Fricandó de vedella amb pèsols
(1)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE GLUTEN

SETEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga (3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat sense gluten amb
enciam i olives (3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

Crema de carbassó (12)
Amanida de lleties amb arròs (12)
Gelats

DIVENDRES

13

Espirals sense gluten al pesto (7,8)
Contracuí de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros (7,12)
Tallarines sense gluten a la bolonyesa
de lleties
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
Botifarra amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons (12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga (3,12)
Fruita del temps

19

Fideus sense gluten a la cassola
Peix fresc amb enciam i tomàquet (4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata (12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Trita francesa amb enciam i
remolatxa (3,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta sense gluten (12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga (4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata (12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro (12)
Gelats

26

Amanida de lleties (12)
Ous gratinats amb tomàquet (3,7)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga (12)
Fricandó de vedella (farina sense
gluten) amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE KIWI, AVELLANA, NOU, FESTUC, ANACARD

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga (3,12)
Fruita del temps (no kiwi)

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat amb enciam i olives
(1,3,4,12)
Fruita del temps (no kiwi)

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

Crema de carbassó (12)
Amanida de llenties amb cus cus (1,12)
Gelats apta

DIVENDRES

13

Espirals amb alfàbrega (1)
Contracuí de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps (no kiwi)

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros (7,12)
Tallarines a la bolonyesa de llenties (1)
Fruita del temps (no kiwi)

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja (1,6)
Botifarra amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps (no kiwi)

18

Empedrat de cigrons (12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga (3,12)
Fruita del temps (no kiwi)

19

Fideus a la cassola (1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet (4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata (12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps (no kiwi)

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa (1,6,11,12)
Fruita del temps (no kiwi)

24

Amanida de pasta (1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga (4,12)
Fruita del temps (no kiwi)

25

Mongeta verda amb patata (12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro (12)
Gelats apta

26

Amanida de llenties (12)
Ous gratinats amb tomàquet (3,7)
Fruita del temps (no kiwi)

27

Crema de pastanaga (12)
Fricandó de vedella amb pèsols (1)
Fruita del temps (no kiwi)

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE LACTOSA

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat amb enciam i olives
(1,3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

Crema de carbassó
(12)
Amanida de llenties
amb cus cus
(1,12)
Gelats sense lactosa

DIVENDRES

13

Espirals amb alfàbrega
(1)
Contracua de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa
(12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros
(sense llet ni derivats)
(12)
Tallarines a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja
(1,6)
Botifarra amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons
(12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola
(1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet
(4,12)
logurt sense lactosa

20

Amanida freda de patata
(12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa
(1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta
(1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
(4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata
(12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de
moro
(12)
Gelats sense lactosa

26

Amanida de llenties
(12)
Ous amb tomàquet
(3)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga
(12)
Fricandó de vedella amb pèsols
(1)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE MARISC

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat amb enciam i olives
(1,3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

DIVENDRES

Espirals al pesto
(1,7,8)
Contracuixa de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa
(12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros
(7,12)
Tallarines a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja
(1,6)
Botifarra amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons
(12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola
(1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet
(4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata
(12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa
(1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta
(1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
(4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata
(12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de
moro
(12)
Gelats

26

Amanida de llenties
(12)
Ous gratinats amb tomàquet
(3,7)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga
(12)
Fricandó de vedella amb pèsols
(1)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE OU

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Truita de farina de cigrò de carbassó
amb enciam i pastanaga
(12)
Fruita del temps

10

DIMARTS

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat sense ou amb
enciam i olives
(1,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

Crema de carbassó
(12)
Amanida de llenties
amb cus cus
(1,12)
Gelats

DIVENDRES

13

Espirals al pesto
(1,7,8)
Contracuixa de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa
(12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros
(7,12)
Tallarines a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja
(1,6)
Botifarra amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons
(12)
Truita de farina de cigrò de patates
amb enciam, pastanaga
(12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola
(1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet
(4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata
(12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa
(1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta
(1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
(4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata
(12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de
moro
(12)
Gelats

26

Amanida de llenties
(12)
Truita de farina de cigrò amb enciam
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga
(12)
Fricandó de vedella amb pèsols
(1)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT I DERIVATS

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps NO PA	10 Pèsols saltats a l'allet Lluç arrebossat (sense farina de blat) amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps NO PA	11  DIA FESTIU	12 Crema de carbassó (12) Amanida de llenties amb arròs (12) Gelats NO PA	13 Arròs al pesto (7,8) Contracuixa de pollastre ECO amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps NO PA
16 Crema de porros (7,12) Arròs a la bolonyesa de llenties Fruita del temps NO PA	17 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó Botifarra amb enciam (12) Fruita del temps NO PA	18 Empedrat de cigrons (12) Trita de patates amb enciam, pastanaga (3,12) Fruita del temps NO PA	19 Arròs a la cassola Peix fresc (apta) amb enciam i tomàquet (4,12) Iogurt natural ecològic (7) NO PA	20 Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps NO PA
23 Paella de verdures Trita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps NO PA	24 Amanida d'arròs (12) Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps NO PA	25 Mongeta verda amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam (12) Gelats NO PA	26 Amanida de llenties (12) Ous gratinats amb tomàquet (3,7) Fruita del temps NO PA	27 Crema de pastanaga (12) Fricandó de vedella (sense farina de blat) amb pèsols Fruita del temps NO PA
30  DIA FESTIU				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PEIX

SETEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Gall dindi amb enciam i olives
(12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

DIVENDRES

Espirals al pesto
(1,7,8)
Contracuixa de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa
(12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros
(7,12)
Tallarines a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja
(1,6)
Botifarra amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons
(12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola
(1)
Pollastre amb enciam i tomàquet
(12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata
(12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa
(1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta
(1,12)
Trita francesa amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata
(12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de
moro
(12)
Gelats

26

Amanida de llenties
(12)
Ous gratinats amb tomàquet
(3,7)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga
(12)
Fricandó de vedella amb pèsols
(1)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PLV

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	10 Pèsols saltats a l'allet Lluç arrebossat amb enciam i olives (1,3,4,12) Fruita del temps	11  DIA FESTIU	12 Crema de carbassó (12) Amanida de llenties amb cus cus (1,12) Gelats apta	13 Espirals amb alfàbrega (1) Contracuixa de pollastre ECO amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps
16 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	17 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja (1,6) Botifarra amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Empedrat de cigrons (12) Trita de patates amb enciam, pastanaga (3,12) Fruita del temps	19 Fideus a la cassola (1) Peix fresc amb enciam i tomàquet (4,12) Iogurt de soja (6)	20 Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps
23 Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,11,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	25 Mongeta verda amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i blat de moro (12) Gelats apta	26 Amanida de llenties (12) Ous amb tomàquet (3) Fruita del temps	27 Crema de pastanaga (12) Pollastre amb enciam Fruita del temps
30  DIA FESTIU				

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PORC

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

09

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i
pastanaga (3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

10

Pèsols saltats a l'allet
Lluç arrebossat amb enciam i olives
(1,3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

11



12

DIJOUS

13

DIVENDRES

Espirals al pesto (1,7,8)
Contracuixa de pollastre ECO amb
enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

16

Crema de porros (7,12)
Tallarines a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

17

Arròs saltat amb pastanaga, carbassó
i salsa de soja (1,6)
Botifarra de pollastre amb enciam i
blat de moro (12)
Fruita del temps

18

Empedrat de cigrons (12)
Trita de patates amb enciam,
pastanaga (3,12)
Fruita del temps

19

Fideus a la cassola (1)
Peix fresc amb enciam i tomàquet
(4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

20

Amanida freda de patata (12)
Mongeta blanca amb arròs
Fruita del temps

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

23

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal amb enciam i
remolatxa (1,6,11,12)
Fruita del temps

24

Amanida de pasta (1,12)
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga (4,12)
Fruita del temps

25

Mongeta verda amb patata (12)
Gall dindi rostit amb enciam i blat de
moro (12)
Gelats

26

Amanida de llenties (12)
Ous gratinats amb tomàquet
(3,7)
Fruita del temps

27

Crema de pastanaga (12)
Fricandó de vedella amb pèsols
(1)
Fruita del temps

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

30



Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ OVOVEGETARIÀ

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	10 Pèsols saltats a l'allet Tofu marinat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	11 DIA FESTIU	12 Crema de carbassó (12) Amanida de lleties amb cus cus (1,12) Gelats de gel	13 Espirals amb alfàbrega (1) Trita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps
16 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	17 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja (1,6) Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,11,12) Fruita del temps	18 Empedrat de cigrons (12) Trita de patates amb enciam, pastanaga (3,12) Fruita del temps	19 Fideus a la cassola (1) Seità amb salseta (1,6) Iogurt de soja (6)	20 Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps
23 Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,11,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Tofu amb all i julivert amb enciam i pastanaga (6,12) Fruita del temps	25 Mongeta verda amb patata (12) Cigrons amb arròs Gelats de gel	26 Amanida de lleties (12) Ous amb tomàquet (3) Fruita del temps	27 Crema de pastanaga (12) Seità saltat amb pèsols (1,6) Fruita del temps
30 DIA FESTIU				

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ VEGÀ

SETEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09 Arròs amb tomàquet Truita farina de cigrò de carbassó amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	10 Pèsols saltats a l'allet Tofu marinat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	11  DIA FESTIU	12 Crema de carbassó (12) Amanida de llenties amb cus cus (1,12) Gelats de gel	13 Espirals amb alfàbrega (1) Crep d'humus de cigrò amb enciam i remolatxa (1,11,12) Fruita del temps
16 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	17 Arròs saltat amb pastanaga, carbassó i salsa de soja (1,6) Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6,11,12) Fruita del temps	18 Empedrat de cigrons (12) Truita de farina de cigrò de patates amb enciam, pastanaga (12) Fruita del temps	19 Fideus a la cassola (1) Seità amb salseta (1,6) Iogurt de soja (6)	20 Amanida freda de patata (12) Mongeta blanca amb arròs Fruita del temps
23 Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,11,12) Fruita del temps	24 Amanida de pasta (1,12) Tofu amb all i julivert amb enciam i pastanaga (6,12) Fruita del temps	25 Mongeta verda amb patata (12) Cigrons amb arròs Gelats de gel	26 Amanida de llenties (12) Truita de farina de cigrò amb enciam (12) Fruita del temps	27 Crema de pastanaga (12) Seità saltat amb pèsols (1,6) Fruita del temps
30  DIA FESTIU				

Kcal = 739,25
Líp = 21,53 g
AG sat = 4,91 g
Hdc = 100,88 g
Prot = 29,64 g
Fibra = 11,38 g

Kcal = 742,50
Líp = 26,34 g
AG sat = 3,19 g
Hdc = 93,78 g
Prot = 31,84 g
Fibra = 12,45 g

Kcal = 643,20
Líp = 20,48 g
AG sat = 2,90 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 32,27 g
Fibra = 11,51 g

Kcal = 753,70
Líp = 30,99 g
AG sat = 4,09 g
Hdc = 87,15 g
Prot = 30,30 g
Fibra = 8,81 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, pera, poma, meló i síndria.

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ

SETEMBRE 2024



DILLUNS

09

Crema de meló amb pernil
Llonça de porc amb salsa
Fruita del temps

DIMARTS

10

Espaguetis amb pebrots de tres colors
Remenat d'espinacs i xampinyons
Iogurt natural

DIMECRES

11



12

DIJOUS

Ensaladilla
Croquetes de rostit
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Verdures en tempura
Rap a la marinera amb panaderes
Fruita del temps

16

Amanida de quinoa
Pastís d'ou amb pernil
Fruita del temps

17

Crema de llegums amb ceba fregida
Sardines amb all i julivert i amanida
Fruita del temps

18

Verdures rostides amb romesco
Conill a l'allet
Fruita del temps

19

Llenties saltats amb mill, col, porro i cúrcuma
Fruita del temps

20

Fideus xinesos amb hortalisses, brots de soja i pollastre
Iogurt begut

23

Gaspaxo
Pollastre al "chilindron"
Fruita del temps

24

Amanida amb formatge feta i olives negres
Mongeta blanca amb quinoa
Fruita del temps

25

Pèsols a l'andalusa
Trita paisana
Fruita del temps

26

Cus cus amb gambetes
Bistec a la planxa amb amanida
Fruita del temps

27

Arròs tropical amb pinya i panses
Tonyina a la llimona amb amanida
Iogurt natural

30

