



MENÚ BASAL

NOVEMBRE 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					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals al pesto (1,7,8) Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada (3,7,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1,6,10) logurt natural ecològic (7)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Bacallà amb llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	14	Brou d'au amb fideus (1,9) Vedella guisada amb xampinyons Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Truita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Calamars a la romana amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,10,12,14) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	21	<u>MENÚ XINA</u> Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç) (3) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de pernil dolç (1,6,7,10) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Peix fresc amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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 CARN

NOVEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



04



11

Bròquil amb patata
(12)
Espaguetis a la bolonyesa de llenties
(1)
Fruita del temps

18

Macarrons amb tomàquet i
formatge ratllat
(1,7)
Calamars a la romana amb enciam i
pastanaga
(1,2,3,4,6,7,10,12,14)
Fruita del temps

25

Col i patata trinxada
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps

05

Espirals al pesto
(1,7,8)
Truita de formatge amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,7,12)
Fruita del temps

12

Arròs saltat amb verdures i
salsa de soja
(1,6)
Truita francesa enciam i col lombarda
(3,12)
logurt natural ecològic (7)

19

Patates amb pastanaga i bròquil
(12)
Arròs caldós amb "frijoles"
Fruita del temps

26

Crema de carbassa
(12)
Pizza casolana de tonyina
(1,7)
Fruita del temps

06

Crema de pastanaga
(12)
Burrito d'hummus amb pebrot verd,
pebrot vermell i ceba amb enciam i
col lombarda
(1,11)
logurt natural ecològic (7)

13

Mongetes blanques estofades
amb pastanaga
Bacallà amb llimona amb enciam i
olives
(4,12)
Fruita del temps

20

Llenties estofades
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i
remolatxa
(3,7,12)
Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de
tomàquet i verdures
Truita de patates amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,12)
Fruita del temps

07

Arròs amb tomàquet
Llenties amb carbassa
Fruita del temps

14

Brou vegetal amb fideus
(1,9)
Cigrons amb verdures
Fruita del temps

21

MENÚ XINA
Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, truita) (sense
pernil) (3)
Peix a la llimona amb enciam i brots
de soja
(4,6,12)
Gelatina de maduixa

28

Fèsols estofats amb espinacs
Peix fresc amb enciam i col lombarda
(4,12)
Fruita del temps

08

Patates estofades amb verdures
de temporada
(12)
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps

15

Crema de coliflor i llegums amb
crostons
(1,12)
Truita de moniato amb enciam i blat
de moro
(3,12)
Fruita del temps

22

Crema de verdures
(12)
Cigrons amb cus cus
(1)
Fruita del temps

29

Sopa vegetal amb pistons i cigrons
(1,9)
Truita francesa amb enciam i olives
negres
(3,12)
logurt natural ecològic (7)

Kcal = 738,31
Líp = 27,30 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 30,10 g
Fibra = 12,73 g

Kcal = 760,92
Líp = 23,69 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 81,13 g
Prot = 32,97 g
Fibra = 15,96 g

Kcal = 746,73
Líp = 24,07 g
AG sat = 5,16 g
Hdc = 86,22 g
Prot = 32,73g
Fibra = 14,58 g

Kcal = 770,64
Líp = 24,29 g
AG sat = 5,76 g
Hdc = 86,28 g
Prot = 29,63 g
Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	 DIA FESTIU					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals amb alfàbrega (1,7) Trita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada (3,7,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1) logurt natural ecològic (7)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Bacallà amb llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	14	Brou d'au amb fideus (1,9) Vedella guisada amb xampinyons Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Trita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Calamars a la romana amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,10,12,14) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	21	<u>MENÚ XINA</u> Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç) (3) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de pernil dolç (1,7) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Peix fresc amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 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					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals sense gluten al pesto (7,8) Trita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada (3,7,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito sense gluten de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (12) Iogurt natural ecològic (7)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis sense gluten a la bolonyesa de llenties Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12) Iogurt natural ecològic (7)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Bacallà amb llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	14	Brou d'au amb pasta sense gluten (9) Vedella guisada amb xampinyons Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums (sense crostons) (12) Trita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat (7) Peix a la planxa amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	21	MENÚ XINA Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç) (3) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza (sense gluten) casolana de pernil dolç (7) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Peix fresc amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pasta sense gluten i cigrons (9) Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12) Iogurt natural ecològic (7)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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 AVELLANA, NOU, FESTUC, ANACARDS I KIWI

NOVEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



04



05

Espirals amb alfàbrega
(1,7)
Trita de formatge amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,7,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

06

Crema de pastanaga
(12)
Burrito de pollastre amb pebrot verd,
pebrot vermell i ceba amb enciam i
col lombarda
(1)
logurt natural ecològic (7)

07

Arròs amb tomàquet
Llenties amb carbassa
Fruita del temps (sense kiwi)

08

Patates estofades amb verdures
de temporada
(12)
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

Kcal = 738,31
Líp = 27,30 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 30,10 g
Fibra = 12,73 g

11

Bròquil amb patata
(12)
Espaguetis a la bolonyesa de llenties
(1)
Fruita del temps (sense kiwi)

12

Arròs saltat amb verdures i
salsa de soja
(1,6)
Gall dindi amb compota de poma i
enciam i col lombarda
(12)
logurt natural ecològic (7)

13

Mongetes blanques estofades
amb pastanaga
Bacallà amb llimona amb enciam i
olives
(4,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

14

Brou d'au amb fideus
(1,9)
Vedella guisada amb xampinyons
Fruita del temps (sense kiwi)

15

Crema de coliflor i llegums amb
crostons
(1,12)
Trita de moniato amb enciam i blat
de moro
(3,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

Kcal = 760,92
Líp = 23,69 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 81,13 g
Prot = 32,97 g
Fibra = 15,96 g

18

Macarrons amb tomàquet i
formatge ratllat
(1,7)
Calamars a la romana amb enciam i
pastanaga
(1,2,3,4,6,7,10,12,14)
Fruita del temps (sense kiwi)

19

Patates amb pastanaga i bròquil
(12)
Arròs caldós amb "frijoles"
Fruita del temps (sense kiwi)

20

Llenties estofades
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i
remolatxa
(3,7,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

21

MENÚ XINA
Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç)
(3)
Pollastre a la llimona amb enciam i
brots de soja
(6,12)
Gelatina de maduixa

22

Crema de verdures
(12)
Cigrons amb cus cus
(1)
Fruita del temps (sense kiwi)

Kcal = 746,73
Líp = 24,07 g
AG sat = 5,16 g
Hdc = 86,22 g
Prot = 32,73g
Fibra = 14,58 g

25

Col i patata trinxada
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps (sense kiwi)

26

Crema de carbassa
(12)
Pizza casolana de pernil dolç
(1,7)
Fruita del temps (sense kiwi)

27

Arròs amb sofregit de
tomàquet i verdures
Trita de patates amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

28

Fèsols estofats amb espinacs
Peix fresc amb enciam i col lombarda
(4,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

29

Sopa vegetal amb pistons i cigrons
(1,9)
Daus de pollastre amb farigola amb
enciam i olives negres
(12)
logurt natural ecològic (7)

Kcal = 770,64
Líp = 24,29 g
AG sat = 5,76 g
Hdc = 86,28 g
Prot = 29,63 g
Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	 DIA FESTIU					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals amb alfàbrega (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1) logurt sense lactosa	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12) logurt sense lactosa	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Bacallà amb llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	14	Brou d'au amb fideus (1,9) Vedella guisada amb xampinyons Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Truita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet (1) Peix a la planxa amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Ous amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	21	<u>MENÚ XINA</u> Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç) (3) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de pernil dolç (sense formatge) (1) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Peix fresc amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12) logurt sense lactosa	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 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					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals al pesto (1,7,8) Trita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada (3,7,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1) logurt natural ecològic (7)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Bacallà amb llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	14	Brou d'au amb fideus (1,9) Vedella guisada amb xampinyons Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Trita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix a la planxa amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	21	<u>MENÚ XINA</u> Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç) (3) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de pernil dolç (1,7) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Peix fresc amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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, SENSE FRUITS SECS

NOVEMBRE 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					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals amb alfàbrega (1) Trita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga ratllada (7,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1) logurt natural ecològic (7)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Bacallà amb llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	14	Brou d'au amb fideus (1,9) Vedella guisada amb xampinyons Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Trita de farina de cigró de moniato amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix a la planxa amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Trita de farina de cigró i enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	21	MENÚ XINA Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil dolç) (sense ou) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de pernil dolç (1,7) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Trita de farina de cigró de patates amb enciam i pastanaga ratllada (12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Peix fresc amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



04



05

Espirals al pesto
(1,7,8)
Trita de farina de cigró de formatge
amb enciam i pastanaga ratllada
(7,12)
Fruita del temps

06

Crema de pastanaga
(12)
Burrito de pollastre amb pebrot verd,
pebrot vermell i ceba amb enciam i
col lombarda
(1)
logurt natural ecològic (7)

07

Arròs amb tomàquet
Llenties amb carbassa
Fruita del temps

08

Patates estofades amb verdures
de temporada
(12)
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps

Kcal = 738,31
Líp = 27,30 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 30,10 g
Fibra = 12,73 g

11

Bròquil amb patata
(12)
Espaguetis a la bolonyesa de llenties
(1)
Fruita del temps

12

Arròs saltat amb verdures i
salsa de soja
(1,6)
Gall dindi amb compota de poma i
enciam i col lombarda
(12)
logurt natural ecològic (7)

13

Mongetes blanques estofades
amb pastanaga
Bacallà amb llimona amb enciam i
olives
(4,12)
Fruita del temps

14

Brou d'au amb fideus
(1,9)
Vedella guisada amb xampinyons
Fruita del temps

15

Crema de coliflor i llegums amb
crostons
(1,12)
Trita de farina de cigró de moniato
amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

Kcal = 760,92
Líp = 23,69 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 81,13 g
Prot = 32,97 g
Fibra = 15,96 g

18

Macarrons amb tomàquet i
formatge ratllat
(1,7)
Peix a la planxa amb enciam i
pastanaga
(4,12)
Fruita del temps

19

Patates amb pastanaga i bròquil
(12)
Arròs caldós amb "frijoles"
Fruita del temps

20

Llenties estofades
Trita de farina de cigró i enciam i
remolatxa
(12)
Fruita del temps

21

MENÚ XINA
Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, pernil dolç)
(sense ou)
Pollastre a la llimona amb enciam i
brots de soja (6,12)
Gelatina de maduixa

22

Crema de verdures
(12)
Cigrons amb cus cus
(1)
Fruita del temps

Kcal = 746,73
Líp = 24,07 g
AG sat = 5,16 g
Hdc = 86,22 g
Prot = 32,73g
Fibra = 14,58 g

25

Col i patata trinxada
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps

26

Crema de carbassa
(12)
Pizza casolana de pernil dolç
(1,7)
Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de
tomàquet i verdures
Trita de farina de cigró de patates
amb enciam i pastanaga ratllada
(12)
Fruita del temps

28

Fèsols estofats amb espinacs
Peix fresc amb enciam i col lombarda
(4,12)
Fruita del temps

29

Sopa vegetal amb pistons i cigrons
(1,9)
Daus de pollastre amb farigola amb
enciam i olives negres
(12)
logurt natural ecològic (7)

Kcal = 770,64
Líp = 24,29 g
AG sat = 5,76 g
Hdc = 86,28 g
Prot = 29,63 g
Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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 NI DERIVATS

NOVEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



04



05

Arròs al pesto
(7,8)
Truita de formatge amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

06

Crema de pastanaga
(12)
Pollastre amb pebrot verd, pebrot
vermell i ceba amb enciam i col
lombarda
logurt natural ecològic (7) **NO PA**

07

Arròs amb tomàquet
Llenties amb carbassa
Fruita del temps **NO PA**

08

Patates estofades amb verdures
de temporada
(12)
Peix fresc (apta) amb enciam i
remolatxa (4,12)
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 738,31
Líp = 27,30 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 30,10 g
Fibra = 12,73 g

11

Bròquil amb patata
(12)
Arròs a la bolonyesa de llenties
Fruita del temps **NO PA**

12

Arròs saltat amb verdures
Gall dindi amb compota de poma i
enciam i col lombarda
(12)
logurt natural ecològic (7) **NO PA**

13

Mongetes blanques estofades
amb pastanaga
Bacallà amb llimona amb enciam i
olives
(4,12)
Fruita del temps **NO PA**

14

Brou d'au amb arròs
(9)
Vedella guisada amb xampinyons
Fruita del temps **NO PA**

15

Crema de coliflor i llegums
(12)
Truita de moniato amb enciam i blat
de moro
(3,12)
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 760,92
Líp = 23,69 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 81,13 g
Prot = 32,97 g
Fibra = 15,96 g

18

Arròs amb tomàquet
(1,7)
Peix (apta) a la planxa amb enciam i
pastanaga
(4,12)
Fruita del temps **NO PA**

19

Patates amb pastanaga i bròquil
(12)
Arròs caldós amb "frijoles"
Fruita del temps **NO PA**

20

Llenties estofades
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i
remolatxa
(3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

21

MENÚ XINA
Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç)
(3)
Pollastre a la llimona amb enciam i
brots de soja
(6,12)
Gelatina de maduixa **NO PA**

22

Crema de verdures
(12)
Cigrons amb arròs
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 746,73
Líp = 24,07 g
AG sat = 5,16 g
Hdc = 86,22 g
Prot = 32,73g
Fibra = 14,58 g

25

Col i patata trinxada
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps **NO PA**

26

Crema de carbassa
(12)
Gall dindi amb enciam
(15)
Fruita del temps **NO PA**

27

Arròs amb sofregit de
tomàquet i verdures
Truita de patates amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,12)
Fruita del temps **NO PA**

28

Fèsols estofats amb espinacs
Peix fresc (apta) amb enciam i col
lombarda
(4,12)
Fruita del temps **NO PA**

29

Sopa vegetal amb arròs i cigrons
(9)
Daus de pollastre amb farigola amb
enciam i olives negres
(12)
logurt natural ecològic (7) **NO PA**

Kcal = 770,64
Líp = 24,29 g
AG sat = 5,76 g
Hdc = 86,28 g
Prot = 29,63 g
Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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 PEIX

NOVEMBRE 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					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals al pesto (1,7,8) Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada (3,7,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1) logurt natural ecològic (7)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Gall dindi amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	14	Brou d'au amb fideus (1,9) Vedella guisada amb xampinyons Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Truita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Gall dindi amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Ous gratinats amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,7,12) Fruita del temps	21	MENÚ XINA Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç) (3) Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de pernil dolç (1,7) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Gall dindi amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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, 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 PLV

NOVEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



04



05

Espirals amb alfàbrega (1)
Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps

06

Crema de pastanaga (12)
Burrito de pollastre amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1)
logurt de soja (6)

07

Arròs amb tomàquet
Llenties amb carbassa
Fruita del temps

08

Patates estofades amb verdures de temporada (12)
Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 738,31
Líp = 27,30 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 30,10 g
Fibra = 12,73 g

11

Bròquil amb patata (12)
Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1)
Fruita del temps

12

Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6)
Gall dindi amb compota de poma i enciam i col lombarda (12)
logurt de soja (6)

13

Mongetes blanques estofades amb pastanaga
Bacallà amb llimona amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

14

Brou d'au amb fideus (1,9)
Pollastre amb xampinyons
Fruita del temps

15

Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12)
Truita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

Kcal = 760,92
Líp = 23,69 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 81,13 g
Prot = 32,97 g
Fibra = 15,96 g

18

Macarrons amb tomàquet (1)
Peix a la planxa amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

19

Patates amb pastanaga i bròquil (12)
Arròs caldós amb "frijoles"
Fruita del temps

20

Llenties estofades
Ous amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,12)
Fruita del temps

21

MENÚ XINA
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita, pernil dolç) (3)
Pollastre a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12)
Gelatina de maduixa

22

Crema de verdures (12)
Cigrons amb cus cus (1)
Fruita del temps

Kcal = 746,73
Líp = 24,07 g
AG sat = 5,16 g
Hdc = 86,22 g
Prot = 32,73g
Fibra = 14,58 g

25

Col i patata trinxada (12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps

26

Crema de carbassa (12)
Pizza casolana de pernil dolç (sense formatge) (1)
Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps

28

Fèsols estofats amb espinacs
Peix fresc amb enciam i col lombarda (4,12)
Fruita del temps

29

Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9)
Daus de pollastre amb farigola amb enciam i olives negres (12)
logurt de soja (6)

Kcal = 770,64
Líp = 24,29 g
AG sat = 5,76 g
Hdc = 86,28 g
Prot = 29,63 g
Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



04



05

Espirals al pesto
(1,7,8)
Truita de formatge amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,7,12)
Fruita del temps

06

Crema de pastanaga
(12)
Burrito de pollastre amb pebrot verd,
pebrot vermell i ceba amb enciam i
col lombarda
(1)
logurt natural ecològic (7)

07

Arròs amb tomàquet
Llenties amb carbassa
Fruita del temps

08

Patates estofades amb verdures
de temporada
(12)
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps

Kcal = 738,31
Líp = 27,30 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 80,52 g
Prot = 30,10 g
Fibra = 12,73 g

11

Bròquil amb patata
(12)
Espaguetis a la bolonyesa de llenties
(1)
Fruita del temps

12

Arròs saltat amb verdures i
salsa de soja
(1,6)
Gall dindi amb compota de poma i
enciam i col lombarda
(12)
logurt natural ecològic (7)

13

Mongetes blanques estofades
amb pastanaga
Bacallà amb llimona amb enciam i
olives
(4,12)
Fruita del temps

14

Brou d'au amb fideus
(1,9)
Vedella guisada amb xampinyons
Fruita del temps

15

Crema de coliflor i llegums amb
crostons
(1,12)
Truita de moniato amb enciam i blat
de moro
(3,12)
Fruita del temps

Kcal = 760,92
Líp = 23,69 g
AG sat = 5,66 g
Hdc = 81,13 g
Prot = 32,97 g
Fibra = 15,96 g

18

Macarrons amb tomàquet i
formatge ratllat
(1,7)
Calamars a la romana amb enciam i
pastanaga
(1,2,3,4,6,7,10,12,14)
Fruita del temps

19

Patates amb pastanaga i bròquil
(12)
Arròs caldós amb "frijoles"
Fruita del temps

20

Llenties estofades
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i
remolatxa
(3,7,12)
Fruita del temps

21

MENÚ XINA
Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, truita) (sense
pernil)
(3)
Pollastre a la llimona amb enciam i
bros de soja (6,12)
Gelatina de maduixa

22

Crema de verdures
(12)
Cigrons amb cus cus
(1)
Fruita del temps

Kcal = 746,73
Líp = 24,07 g
AG sat = 5,16 g
Hdc = 86,22 g
Prot = 32,73g
Fibra = 14,58 g

25

Col i patata trinxada
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps

26

Crema de carbassa
(12)
Pizza casolana de tonyina
(1,4,7)
Fruita del temps

27

Arròs amb sofregit de
tomàquet i verdures
Truita de patates amb enciam i
pastanaga ratllada
(3,12)
Fruita del temps

28

Fèsols estofats amb espinacs
Peix fresc amb enciam i col lombarda
(4,12)
Fruita del temps

29

Sopa vegetal amb pistons i cigrons
(1,9)
Daus de pollastre amb farigola amb
enciam i olives negres
(12)
logurt natural ecològic (7)

Kcal = 770,64
Líp = 24,29 g
AG sat = 5,76 g
Hdc = 86,28 g
Prot = 29,63 g
Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 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					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals amb alfàbrega (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito d'hummus amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1,11) logurt de soja (6)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Truita francesa enciam i col lombarda (3,12) logurt de soja (6)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Tofu amb llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	14	Brou vegetal amb fideus (1,9) Cigrons amb verdures Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Truita de moniato amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga (1,6,11,12) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Ous amb tomàquet i enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	21	MENÚ XINA Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, truita) (sense pernil) (3) Tofu a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de bolonyesa de llenties (sense formatge) (1) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Seità amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Truita francesa amb enciam i olives negres (3,12) logurt de soja (6)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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

NOVEMBRE 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

04



11

Crema de porros
Pollastre a la farigola amb tomàquet al forn
Fruita del temps

18

Sopa juliana amb cigrons
Pit de pollastre amb carbassó
Fruita del temps

25

Pasta amb verdures
Bistec de vedella amb amanida
Fruita del temps

05

Mix de verdures al wok
Peix amb suquet amb panaderes
Fruita del temps

12

Pèsols amb patates
Truita de tonyina amb amanida
Fruita del temps

19

Crema de xampinyons
Llobarro al forn amb patates
Fruita del temps

26

Amanida de llegum
Lluç orly amb amanida
Fruita del temps

06

Mongeta blanca saltada amb salsa de soja
Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida
Fruita del temps

13

Arròs pilaf
Croquetes d'espínacs amb amanida
Fruita del temps

20

Llacets de pasta amb pebrots de tres colors i bolonyesa de soja amb sofregit tomàquet
Fruita del temps

27

Patates amb bledes
Conill amb salseta
Iogurt grec

07

Brou d'au amb sèmola
Llom amb amanida
Fruita del temps

14

Timbal de verdures amb formatge de cabra
Broqueta de llagostins amb muntanyeta de bulgur
Fruita del temps

21

Albergínia al forn
Truita de patates amb amanida i pa amb tomàquet
Fruita del temps

28

Arròs al forn amb verduretes, xampinyons i pèsols
Fruita del temps

08



Amanida variada
Hummus amb torradetes de pa
Fruita del temps

15

Fideus amb pastanaga, bròquil, ceba i daus de gall dindi
Kèfir

22

Amanida d'arròs
Carn magra de porc amb mostassa
Iogurt natural

29

Rotllets de verdures i formatge
Ous amb patates
Fruita del temps



MENÚ VEGÀ

NOVEMBRE 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					
04	 DIA FESTIU	05	Espirals amb alfàbrega (1) Trita de farina de cigrò amb enciam i pastanaga ratllada (12) Fruita del temps	06	Crema de pastanaga (12) Burrito d'hummus amb pebrot verd, pebrot vermell i ceba amb enciam i col lombarda (1,11) logurt de soja (6)	07	Arròs amb tomàquet Llenties amb carbassa Fruita del temps	08	Patates estofades amb verdures de temporada (12) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	Kcal = 738,31 Líp = 27,30 g AG sat = 5,66 g Hdc = 80,52 g Prot = 30,10 g Fibra = 12,73 g
11	Bròquil amb patata (12) Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	12	Arròs saltat amb verdures i salsa de soja (1,6) Seità amb enciam i col lombarda (1,6,12) logurt de soja (6)	13	Mongetes blanques estofades amb pastanaga Tofu amb llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	14	Brou vegetal amb fideus (1,9) Cigrons amb verdures Fruita del temps	15	Crema de coliflor i llegums amb crostons (1,12) Trita de farina de cigrò de moniato amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Kcal = 760,92 Líp = 23,69 g AG sat = 5,66 g Hdc = 81,13 g Prot = 32,97 g Fibra = 15,96 g
18	Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga (1,6,11,12) Fruita del temps	19	Patates amb pastanaga i bròquil (12) Arròs caldós amb "frijoles" Fruita del temps	20	Llenties estofades Trita de farina de cigrò amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	21	MENÚ XINA Arròs amb pastanaga i pèsols Tofu a la llimona amb enciam i brots de soja (6,12) Gelatina de maduixa	22	Crema de verdures (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 746,73 Líp = 24,07 g AG sat = 5,16 g Hdc = 86,22 g Prot = 32,73g Fibra = 14,58 g
25	Col i patata trinxada (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	26	Crema de carbassa (12) Pizza casolana de bolonyesa de llenties (sense formatge) (1) Fruita del temps	27	Arròs amb sofregit de tomàquet i verdures Trita de farina de cigrò de patates amb enciam i pastanaga ratllada (12) Fruita del temps	28	Fèsols estofats amb espinacs Seità amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	29	Sopa vegetal amb pistons i cigrons (1,9) Tofu marinat amb enciam i olives negres (6,12) logurt de soja (6)	Kcal = 770,64 Líp = 24,29 g AG sat = 5,76 g Hdc = 86,28 g Prot = 29,63 g Fibra = 14,89 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, mandarina, pera 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.