



MENÚ BASAL

DESEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Paella de verdures
Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12)
Fruita del temps

09

Bròquil amb patata (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

16

Llenties amb carbassa
Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Brou amb fideus (1,9)
Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12)
Fruita del temps

10

Arròs a la cassola amb carxofes
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Iogurt natural ecològic (7)

17

Crema de pastanaga i llegums (12)
Llom amb enciam i olives (12)
Fruita del temps

DIMECRES

04

Crema de porros (7,12)
Estofat de gall dindi amb patates (12)
Fruita del temps

11

Espirals amb tomàquet i orenga (1)
Mongetes estofades
Fruita del temps

18

Arròs a la napolitana
Bacallà a l'allet amb edamames (4,6)
Fruita del temps

DIJOUS

05



12

Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

19

Verdura directa de l'hort amb patates (12)
Cigrons amb arròs
Fruita del temps

DIVENDRES

06



13

Crema de verdures amb crostons (1,12)
Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

20

MENÚ DE NADAL
Sopa de Nadal amb galets (1,9)
Pollastre rostit amb patates i prunes (12)
Torrans Nadalencs (1,3,6,7,8)

Kcal = 742,40
Líp = 28,80 g
AG sat = 5,35 g
Hdc = 87,96 g
Prot = 27,01 g
Fibra = 10,74 g

Kcal = 676,39
Líp = 23,47 g
AG sat = 4,63 g
Hdc = 73,95 g
Prot = 27,26 g
Fibra = 15,30 g

Kcal = 716,66
Líp = 23,80 g
AG sat = 4,47 g
Hdc = 89,05 g
Prot = 28,44 g
Fibra = 17,51 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 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 LAXANT

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Paella de verdures
Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

DIMARTS

03

Brou amb fideus (1,9)
Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

DIMECRES

04

Crema de porros (7,12)
Estofat de gall dindi amb patates (12)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

DIJOUS

05



DIVENDRES

06



Kcal = 742,40
Líp = 28,80 g
AG sat = 5,35 g
Hdc = 87,96 g
Prot = 27,01 g
Fibra = 10,74 g

09

Bròquil amb patata (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

10

Arròs a la cassola amb carxofes
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Iogurt natural ecològic (7) **PA INTEGRAL**

11

Espirals amb tomàquet i orenga (1)
Mongetes estofades
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

12

Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

13

Crema de verdures amb crostons (1,12)
Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

Kcal = 676,39
Líp = 23,47 g
AG sat = 4,63 g
Hdc = 73,95 g
Prot = 27,26 g
Fibra = 15,30 g

16

Llenties amb carbassa
Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

17

Crema de pastanaga i llegums (12)
Llom amb enciam i olives (12)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

18

Arròs a la napolitana
Bacallà a l'allet amb edamames (4,6)
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

19

Verdura directa de l'hort amb patates (12)
Cigrons amb arròs
Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) **PA INTEGRAL**

20

MENÚ DE NADAL
Sopa de Nadal amb galets (1,9)
Pollastre rostit amb patates i prunes (12)
Torrans Nadalencs **PA INTEGRAL** (1,3,6,7,8)

Kcal = 716,66
Líp = 23,80 g
AG sat = 4,47 g
Hdc = 89,05 g
Prot = 28,44 g
Fibra = 17,51 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 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 NO CARN

DESEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou vegetal amb fideus (1,9) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (7,12) Truita francesa amb enciam (3,12) Fruita del temps	05  DIA FESTIU	06  DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa vegetal amb galets (1,9) Peix al forn amb patates (4,12) Torrans Nadalencs (1,3,6,7,8)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 NO FRUITS SECS

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou amb fideus (1,9) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (7,12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05 	06  Kcal = 742,40 Líp = 28,80 g AG sat = 5,35 g Hdc = 87,96 g Prot = 27,01 g Fibra = 10,74 g
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12  Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps Kcal = 676,39 Líp = 23,47 g AG sat = 4,63 g Hdc = 73,95 g Prot = 27,26 g Fibra = 15,30 g
16 Llenties amb carbassa Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Postra sense fruits secs (1,3,6,7) Kcal = 716,66 Líp = 23,80 g AG sat = 4,47 g Hdc = 89,05 g Prot = 28,44 g Fibra = 17,51 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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou amb pasta sense gluten (9) Lluç amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (7,12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05  DIA FESTIU	06  DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals sense gluten amb tomàquet i orenga Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures (12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb pasta sense gluten (9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Postra sense gluten (3,6,7,8)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 AVELLANA, NOU, FESTUC, ANACARDS I KIWI DESEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	03 Brou amb fideus (1,9) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	04 Crema de porros (7,12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps (sense kiwi)	05 DIA FESTIU	06 DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps (sense kiwi)	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps (sense kiwi)	12 DIA FESTIU	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps (sense kiwi)
16 Llenties amb carbassa Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps (sense kiwi)	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps (sense kiwi)	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps (sense kiwi)	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Postra sense fruits secs (1,3,6,7)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 NO LACTOSA

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou amb fideus (1,9) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05  DIA FESTIU	06  DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt sense lactosa	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Postra sense lactosa (1,3,6,8)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 MARISC

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou amb fideus (1,9) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (7,12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05 	06  Kcal = 742,40 Líp = 28,80 g AG sat = 5,35 g Hdc = 87,96 g Prot = 27,01 g Fibra = 10,74 g
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12  Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps Kcal = 676,39 Líp = 23,47 g AG sat = 4,63 g Hdc = 73,95 g Prot = 27,26 g Fibra = 15,30 g
16 Llenties amb carbassa Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Torrans Nadalencs (1,3,6,7,8) Kcal = 716,66 Líp = 23,80 g AG sat = 4,47 g Hdc = 89,05 g Prot = 28,44 g Fibra = 17,51 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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 NI FRUITS SECS

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita farina de cigrò de pernil amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	03 Brou amb fideus (1,9) Lluç amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (7,12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05 DIA FESTIU	06 DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de farina de cigrò de patates amb enciam i pastanaga ratllada (12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita de farina de cigrò de formatge amb enciam i col lombarda (7,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Postra sense ou ni fruits secs (1,6,7)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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

DESEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita farina de cigró de pernil amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	03 Brou amb fideus (1,9) Lluç amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (7,12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05  DIA FESTIU	06  DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de farina de cigró de patates amb enciam i pastanaga ratllada (12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i col lombarda (7,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Postra sense ou (1,6,7,8)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT NI DERIVATS

DESEMBRE 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Paella de verdures
Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12)
Fruita del temps **NO PA**

DIMARTS

03

Brou amb arròs (9)
Lluç amb enciam (4,12)
Fruita del temps **NO PA**

DIMECRES

04

Crema de porros (7,12)
Estofat de gall dindi amb patates (12)
Fruita del temps **NO PA**

DIJOUS

05



DIVENDRES

06



Kcal = 742,40
Líp = 28,80 g
AG sat = 5,35 g
Hdc = 87,96 g
Prot = 27,01 g
Fibra = 10,74 g

09

Bròquil amb patata (12)
Llenties estofades
Fruita del temps **NO PA**

10

Arròs a la cassola amb carxofes
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Iogurt natural ecològic **NO PA** (7)

11

Arròs amb tomàquet i orenga
Mongetes estofades
Fruita del temps **NO PA**

12

Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert
Peix fresc (apta) amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps **NO PA**

13

Crema de verdures (12)
Hamburguesa mixta amb enciam (12)
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 676,39
Líp = 23,47 g
AG sat = 4,63 g
Hdc = 73,95 g
Prot = 27,26 g
Fibra = 15,30 g

16

Llenties amb carbassa
Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

17

Crema de pastanaga i llegums (12)
Llom amb enciam i olives (12)
Fruita del temps **NO PA**

18

Arròs a la napolitana
Bacallà a l'allet amb edamames (4,6)
Fruita del temps **NO PA**

19

Verdura directa de l'hort amb patates (12)
Cigrons amb arròs
Fruita del temps **NO PA**

20

MENÚ DE NADAL
Sopa de Nadal amb arròs (1,9)
Pollastre rostit amb patates i prunes (12)
Postra apta **NO PA** (3,6,7,8)

Kcal = 716,66
Líp = 23,80 g
AG sat = 4,47 g
Hdc = 89,05 g
Prot = 28,44 g
Fibra = 17,51 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 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 NO PEIX

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou amb fideus (1,9) Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (7,12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05  DIA FESTIU	06  DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt natural ecològic (7)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Truita francesa amb edamames (3,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Torrans Nadalencs (1,3,6,7,8)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 NO PLV

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de pernil amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou d'au amb fideus (1,9) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Estofat de gall dindi amb patates (12) Fruita del temps	05 	06  Kcal = 742,40 Líp = 28,80 g AG sat = 5,35 g Hdc = 87,96 g Prot = 27,01 g Fibra = 10,74 g
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Iogurt sense lactosa	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12  Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps Kcal = 676,39 Líp = 23,47 g AG sat = 4,63 g Hdc = 73,95 g Prot = 27,26 g Fibra = 15,30 g
16 Llenties amb carbassa Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Llom amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Bacallà a l'allet amb edamames (4,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa d'au de Nadal amb galets (1,9) Pollastre rostit amb patates i prunes (12) Postra sense lactosa (1,3,6,8) Kcal = 716,66 Líp = 23,80 g AG sat = 4,47 g Hdc = 89,05 g Prot = 28,44 g Fibra = 17,51 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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 NO PORC

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

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

DIMARTS

03

Brou d'au amb fideus (1,9)
Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1,3,4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

04

Crema de porros (7,12)
Estofat de gall dindi amb patates (12)
Fruita del temps

DIJOUS

05



DIVENDRES

06



Kcal = 742,40
Líp = 28,80 g
AG sat = 5,35 g
Hdc = 87,96 g
Prot = 27,01 g
Fibra = 10,74 g

09

Bròquil amb patata (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

10

Arròs a la cassola amb carxofes
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Iogurt natural ecològic (7)

11

Espirals amb tomàquet i orenga (1)
Mongetes estofades
Fruita del temps

12

Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

13

Crema de verdures amb crostons (1,12)
Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

Kcal = 676,39
Líp = 23,47 g
AG sat = 4,63 g
Hdc = 73,95 g
Prot = 27,26 g
Fibra = 15,30 g

16

Llenties amb carbassa
Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12)
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i llegums (12)
Gall dindi amb enciam i olives (12)
Fruita del temps

18

Arròs a la napolitana
Bacallà a l'allet amb edamames (4,6)
Fruita del temps

19

Verdura directa de l'hort amb patates (12)
Cigrons amb arròs
Fruita del temps

20

MENÚ DE NADAL
Sopa d'au de Nadal amb galets (1,9)
Pollastre rostit amb patates i prunes (12)
Torrans Nadalencs (1,3,6,7,8)

Kcal = 716,66
Líp = 23,80 g
AG sat = 4,47 g
Hdc = 89,05 g
Prot = 28,44 g
Fibra = 17,51 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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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 OVOVEGETARIÀ

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	03 Brou vegetal amb fideus (1,9) Tofu marinat amb enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Truita francesa amb enciam (3,12) Fruita del temps	05  DIA FESTIU	06  DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) iogurt de soja (6)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Truita francesa amb edamames (3,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa vegetal amb galets (1,9) Crep amb hummus de llegum amb patates (1,11,12) Postra sense llet ni derivats (1,3,6,8)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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

DESEMBRE 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Paella de verdures Truita de farina de cigrò amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	03 Brou vegetal amb fideus (1,9) Tofu marinat amb enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps	04 Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Truita francesa amb enciam (3,12) Fruita del temps	05  DIA FESTIU	06  DIA FESTIU
09 Bròquil amb patata (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	10 Arròs a la cassola amb carxofes Truita de farina de cigrò de patates amb enciam i pastanaga ratllada (12) Iogurt de soja (6)	11 Espirals amb tomàquet i orenga (1) Mongetes estofades Fruita del temps	12 Cigrons saltats amb pastanaga, all i julivert Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures amb crostons (1,12) Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro (1,6) Fruita del temps
16 Llenties amb carbassa Truita de farina de cigrò amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	17 Crema de pastanaga i llegums (12) Hamburguesa vegetal amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	18 Arròs a la napolitana Tofu marinat amb edamames (3,6) Fruita del temps	19 Verdura directa de l'hort amb patates (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL Sopa vegetal amb galets (1,9) Crep amb hummus de llegum amb patates (1,11,12) Postra vegà (1,6,8)

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 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) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (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

DESEMBRE 2024



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
02	Crema de pèsols amb pernil Magra de porc amb salsa de mostassa Fruita del temps	03	Arròs saltat amb hortalisses fresques de temporada amb truita Fruita del temps	04	Pasta amb oli d'alfàbrega Salmó al forn a la taronja Fruita del temps	05		06	
09	Arròs al vapor Cuixa de pollastre al "chilindrón" Fruita del temps	10	Cassola de cus cus amb cigrons, pastanaga, albergínia i pebrot Fruita del temps	11	Crema de xampinyons Remenat d'ou amb gambetes i amanida iogurt grec	12	Brou de pistons Bistec amb pebrots escalivats Fruita del temps	13	Amanida grega Orada a la marinera amb patates Fruita del temps
16	Crema d'espàrrecs amb crostons Conill rostit Fruita del temps	17	Mongeta blanca amb all i julivert Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	18	Minestra de verdures Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	19	Espirals amb verdures Rap amb salsa verda Fruita del temps	20	Amanida variada Paninis casolans amb formatge i bolonyesa vegetal Fruita del temps