



MENÚ BASAL

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



10

Paella de verdures
Medalló vegetal amb enciam i col lombarda
(1,3,7,6,12)
Fruita del temps

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

24

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

31

Espaguetis al pesto
(1,7,8)
Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
(1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14)
Fruita del temps

DIMARTS

04

Llenties estofades
Truita de patates amb enciam i olives
(3,12)
Fruita del temps

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba)
(4)
Fruita del temps

18

Fideus a la cassola
(1)
Truita de pernil amb enciam i olives negres
(3,12)
Fruita del temps

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa de vedella amb edamames
(6,12)
Fruita del temps

DIMECRES

05

Crema de carbassa
Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

12

Brou vegetal amb pistons
(1,9)
Llom amb enciam i pastanaga ratllada
(12)
iogurt natural ecològic (7)

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps

26

Mongetes blanques estofades
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

DIJOUS

06

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil i truita)
(3)
Cigrons estofats
Fruita del temps

13

Mongetes blanques estofades
Truita de formatge amb enciam i blat de moro
(3,7,12)
Fruita del temps

20

Crema de porros amb crostons
(1,7)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

27

Brou d'au amb fideus
(1,9)
Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja
(1,6)
Fruita del temps

DIVENDRES

07

Macarrons napolitana
(1)
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb pasta)
(1)
Bunyols de bacallà amb enciam i remolatxa
(1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14)
Flam vainilla (7)

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro
(12)
iogurt natural ecològic (7)

Kcal = 745,39
Líp = 26,76 g
AG sat = 4,70 g
Hdc = 82,44 g
Prot = 34,84 g
Fibra = 14,59 g

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ LAXANT

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



04

DIMARTS

05

DIMECRES

06

DIJOUS

07

DIVENDRES

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: plàtan, taronja, pera, mandarina i poma.
Els arrebossats es fan al forn
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE CARN

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03  DIA FESTIU	04 Llenties estofades Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	05 Crema de carbassa Peix al forn i enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	06 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i truita) (3) Cigrons estofats (4,12) Fruita del temps	07 Macarrons napolitana (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps Kcal = 745,39 Líp = 26,76 g AG sat = 4,70 g Hdc = 82,44 g Prot = 34,84 g Fibra = 14,59 g
10 Paella de verdures Medalló vegetal amb enciam i col lombarda (1,3,7,6,12) Fruita del temps	11 Patates amb bledes a l'allet Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (4) Fruita del temps	12 Brou vegetal amb pistons (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga Iogurt natural ecològic (7)	13 Mongetes blanques estofades Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps	14 Crema de verdures i pèsols Peix al forn amb xampinyons (4) Fruita del temps Kcal = 710,92 Líp = 26,51 g AG sat = 6,56 g Hdc = 71,09 g Prot = 28,59 g Fibra = 12,58 g
17 Bròquil amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	18 Fideus a la cassola (1) Truita francesa amb enciam i olives negres (3,12) Fruita del temps	19 Arròs amb tomàquet Mongetes estofades amb verdures Fruita del temps	20 Crema de porros amb crostons (1,7) Truita de patates amb enciam (3,12) Fruita del temps	21 MENÚ PORTUGUÈS Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (sense carn) (1) Bunyols de bacallà amb enciam i remolatxa (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Kcal = 771,99 Líp = 26,30 g AG sat = 5,05 g Hdc = 89,87 Prot = 28,76 g Fibra = 13,46 g
24 Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	25 Crema de verdura directa de l'hort Hamburguesa de vegetal amb edamames (1,3,7,6,12) Fruita del temps	26 Mongetes blanques Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	27 Brou vegetal amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	28 Arròs amb carxofes Peix amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (4,12) Iogurt natural ecològic (7) Kcal = 725,85 Líp = 25,73 g AG sat = 5,71 g Hdc = 81,00 g Prot = 30,03 g Fibra = 13,76 g
31 Espaguetis al pesto (1,7,8) Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Fruita del temps				 Kcal = 701,57 Líp = 26,12 g AG sat = 5,91 g Hdc = 71,16 g Prot = 30,89 g Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: plàtan, taronja, pera, mandarina i poma.
Els arrebossats es fan al forn.
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible que la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE FRUITS SECS

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03  DIA FESTIU	04 Llenties estofades Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	05 Crema de carbassa Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	06 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil i truita) (3) Cigrons estofats Fruita del temps	07 Macarrons napolitana (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps Kcal = 745,39 Líp = 26,76 g AG sat = 4,70 g Hdc = 82,44 g Prot = 34,84 g Fibra = 14,59 g
10 Paella de verdures Medalló vegetal amb enciam i col lombarda (1,3,7,6,12) Fruita del temps	11 Patates amb bledes a l'allet Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (4) Fruita del temps	12 Brou vegetal amb pistons (1,9) Llom amb enciam i pastanaga ratllada (12) iogurt natural ecològic (7)	13 Mongetes blanques estofades Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps	14 Crema de verdures i pèsols Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps Kcal = 710,92 Líp = 26,51 g AG sat = 6,56 g Hdc = 71,09 g Prot = 28,59 g Fibra = 12,58 g
17 Bròquil amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	18 Fideus a la cassola (1) Truita de pernil amb enciam i olives negres (3,12) Fruita del temps	19 Arròs amb tomàquet Mongetes estofades amb verdures Fruita del temps	20 Crema de porros amb crostons (1,7) Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Fruita del temps	21 MENÚ PORTUGUÈS Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (1) Bacallà amb enciam i remolatxa (4,12) Flam vainilla (7) Kcal = 771,99 Líp = 26,30 g AG sat = 5,05 g Hdc = 89,87 Prot = 28,76 g Fibra = 13,46 g
24 Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	25 Crema de verdura directa de l'hort Hamburguesa de vedella amb edamames (6,12) Fruita del temps	26 Mongetes blanques estofades Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	27 Brou d'au amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	28 Arròs amb carxofes Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (12) iogurt natural ecològic (7) Kcal = 725,85 Líp = 25,73 g AG sat = 5,71 g Hdc = 81,00 g Prot = 30,03 g Fibra = 13,76 g
31 Espaguetis amb alfàbrega (1) Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps				 Kcal = 701,57 Líp = 26,12 g AG sat = 5,91 g Hdc = 71,16 g Prot = 30,89 g Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE GLUTEN

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



04

DIMARTS

05

DIMECRES

06

DIJOUS

07

DIVENDRES

10

Paella de verdures
Hamburguesa de carn amb enciam i col lombarda (12)
Fruita del temps

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (4)
Fruita del temps

12

Brou vegetal amb pasta sense gluten (9)
Llom amb enciam i pastanaga ratllada (12)
iogurt natural ecològic (7)

13

Mongetes blanques estofades
Trita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12)
Fruita del temps

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

18

Fideus sense gluten a la cassola
Trita de pernil amb enciam i olives negres (3,12)
Fruita del temps

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps

20

Crema de porros (7)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb pasta sense gluten)
Bacallà amb enciam i remolatxa (4,12)
Flam vainilla (7)

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

24

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

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa de vedella amb edamames (6,12)
Fruita del temps

26

Mongetes estofades estofades
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

27

Brou d'au amb pasta sense gluten (9)
Cigrons saltats amb pastanaga
Fruita del temps

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (12)
iogurt natural ecològic (7)

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

31

Espaguetis sense gluten al pesto (7,8)
Pollastre amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE AVELLANA, NOU, FESTUC, ANACARDS I KIWI

MARÇ 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



10

Paella de verdures
Medalló vegetal amb enciam i col
lombarda (1,3,7,6,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps (sense kiwi)

24

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

31

Espaguetis amb alfàbrega (1)
Pollastre amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps (sense kiwi)

DIMARTS

04

Llenties estofades
Truita de patates amb enciam i olives (3,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània
(tomàquet, olives i ceba) (4)
Fruita del temps (sense kiwi)

18

Fideus a la cassola (1)
Truita de pernil amb enciam i olives
negres (3,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa de vedella amb
edamames (6,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

DIMECRES

05

Crema de carbassa
Gall dindi amb compota de poma i
enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps (sense kiwi)

12

Brou vegetal amb pistons (1,9)
Llom amb enciam i pastanaga ratllada (12)
iogurt natural ecològic (7)

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps (sense kiwi)

26

Mongetes blanques estofades
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

DIJOUS

06

Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, pernil i truita) (3)
Cigrons estofats
Fruita del temps (sense kiwi)

13

Mongetes blanques estofades
Truita de formatge amb enciam i blat
de moro (3,7,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

20

Crema de porros amb crostons (1,7)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps (sense kiwi)

27

Brou d'au amb fideus (1,9)
Cigrons saltats amb pastanaga i salsa
de soja (1,6)
Fruita del temps (sense kiwi)

DIVENDRES

07

Macarrons napolitana (1)
Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb
xampinyons
Fruita del temps (sense kiwi)

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (1)
Bacallà amb enciam i remolatxa (4,12)
Flam vainilla (7)

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba
caramel·litzada i enciam i blat de moro (12)
iogurt natural ecològic (7)

Kcal = 745,39
Líp = 26,76 g
AG sat = 4,70 g
Hdc = 82,44 g
Prot = 34,84 g
Fibra = 14,59 g

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE LACTOSA

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



10

Paella de verdures
Hamburguesa de carn amb enciam i col lombarda
(12)
Fruita del temps

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

24

Llenties estofades
Truita francesa amb enciam i col lombarda
(3,12)
Fruita del temps

31

Espaguetis amb alfàbrega
(1)
Pollastre amb enciam i pastanaga
(12)
Fruita del temps

DIMARTS

04

Llenties estofades
Truita de patates amb enciam i olives
(3,12)
Fruita del temps

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba)
(4)
Fruita del temps

18

Fideus a la cassola
(1)
Truita de pernil amb enciam i olives negres
(3,12)
Fruita del temps

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa de vedella amb edamames
(6,12)
Fruita del temps

DIMECRES

05

Crema de carbassa
Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

12

Brou vegetal amb pistons
(1,9)
Llom amb enciam i pastanaga ratllada
(12)
logurt sense lactosa

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps

26

Mongetes blanques estofades
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

DIJOUS

06

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil i truita)
(3)
Cigrons estofats
Fruita del temps

13

Mongetes blanques estofades
Truita francesa amb enciam i blat de moro
(3,12)
Fruita del temps

20

Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats)
(1)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

27

Brou d'au amb fideus
(1,9)
Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja
(1,6)
Fruita del temps

DIVENDRES

07

Macarrons napolitana
(1)
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb pasta)
(1)
Bacallà amb enciam i remolatxa
(4,12)
Postra sense lactosa

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro
(12)
logurt sense lactosa

Kcal = 745,39
Líp = 26,76 g
AG sat = 4,70 g
Hdc = 82,44 g
Prot = 34,84 g
Fibra = 14,59 g

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE MARISC

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



10

Paella de verdures
Medalló vegetal amb enciam i col lombarda
(1,3,7,6,12)
Fruita del temps

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

24

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

31

Espaguetis al pesto
(1,7,8)
Pollastre amb enciam i pastanaga
(12)
Fruita del temps

DIMARTS

04

Llenties estofades
Truita de patates amb enciam i olives
(3,12)
Fruita del temps

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba)
(4)
Fruita del temps

18

Fideus a la cassola
(1)
Truita de pernil amb enciam i olives negres
(3,12)
Fruita del temps

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa de vedella amb edamames
(6,12)
Fruita del temps

DIMECRES

05

Crema de carbassa
Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps

12

Brou vegetal amb pistons
(1,9)
Llom amb enciam i pastanaga ratllada
(12)
iogurt natural ecològic (7)

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps

26

Mongetes blanques estofades
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

DIJOUS

06

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil i truita)
(3)
Cigrons estofats
Fruita del temps

13

Mongetes blanques estofades
Truita de formatge amb enciam i blat de moro
(3,7,12)
Fruita del temps

20

Crema de porros amb crostons
(1,7)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

27

Brou d'au amb fideus
(1,9)
Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja
(1,6)
Fruita del temps

DIVENDRES

07

Macarrons napolitana
(1)
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb pasta)
(1)
Bacallà amb enciam i remolatxa
(12)
Flam vainilla (7)

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro
(12)
iogurt natural ecològic (7)

Kcal = 745,39
Líp = 26,76 g
AG sat = 4,70 g
Hdc = 82,44 g
Prot = 34,84 g
Fibra = 14,59 g

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE OU

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



10

Paella de verdures
Hamburguesa de carn amb enciam i col lombarda (12)
Fruita del temps

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

24

Llenties estofades
Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i col lombarda (7,12)
Fruita del temps

31

Espaguetis al pesto (1,7,8)
Pollastre amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

DIMARTS

04

Llenties estofades
Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12)
Fruita del temps

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (4)
Fruita del temps

18

Fideus a la cassola (1)
Truita de farina de cigró de pernil amb enciam i olives negres (12)
Fruita del temps

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa de vedella amb edamames (6,12)
Fruita del temps

DIMECRES

05

Crema de carbassa
Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

12

Brou vegetal amb pistons (1,9)
Llom amb enciam i pastanaga ratllada (12)
Iogurt natural ecològic (7)

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps

26

Mongetes blanques estofades
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

DIJOUS

06

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil)
Cigrons estofats
Fruita del temps

13

Mongetes blanques estofades
Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i blat de moro (7,12)
Fruita del temps

20

Crema de porros amb crostons (1,7)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

27

Brou d'au amb fideus (1,9)
Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6)
Fruita del temps

DIVENDRES

07

Macarrons napolitana (1)
Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (1)
Bacallà amb enciam i remolatxa (4,12)
Postra sense ou (7)

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (12)
Iogurt natural ecològic (7)

Kcal = 745,39
Líp = 26,76 g
AG sat = 4,70 g
Hdc = 82,44 g
Prot = 34,84 g
Fibra = 14,59 g

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PANGA, PERCA, TILAPIA, BLAT NI DERIVATS

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



10

Paella de verdures
Hamburguesa de carn amb enciam i col lombarda
(12)
Fruita del temps **NO PA**

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps **NO PA**

24

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

31

Arròs al pesto
(7,8)
Pollastre amb enciam i pastanaga
(12)
Fruita del temps **NO PA**

DIMARTS

04

Llenties estofades
Truita de patates amb enciam i olives
(3,12)
Fruita del temps **NO PA**

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba)
(4)
Fruita del temps **NO PA**

18

Arròs a la cassola
Truita de pernil amb enciam i olives negres
(3,12)
Fruita del temps **NO PA**

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa de vedella amb edamames
(6,12)
Fruita del temps **NO PA**

DIMECRES

05

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

12

Brou vegetal amb arròs
Llom amb enciam i pastanaga ratllada
(9)
logurt natural ecològic (7) **NO PA**

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps **NO PA**

26

Mongetes blanques estofades
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps **NO PA**

DIJOUS

06

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil i truita)
(3)
Cigrons estofats
Fruita del temps **NO PA**

13

Mongetes blanques estofades
Truita de formatge amb enciam
(3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

20

Crema de porros
(7)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps **NO PA**

27

Brou d'au amb arròs
(9)
Cigrons saltats amb pastanaga
Fruita del temps **NO PA**

DIVENDRES

07

Arròs napolitana
Peix fresc amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps **NO PA**

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps **NO PA**

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb arròs)
Bacallà amb enciam i remolatxa
(4,12)
Flam vainilla (7) **NO PA**

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam
(12)
logurt natural ecològic (7) **NO PA**

Kcal = 745,39
Líp = 26,76 g
AG sat = 4,70 g
Hdc = 82,44 g
Prot = 34,84 g
Fibra = 14,59 g

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PEIX

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03 	04 Llenties estofades Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	05 Crema de carbassa Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	06 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil i truita) (3) Cigrons estofats Fruita del temps	07 Macarrons napolitana (1) Pollastre amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps Kcal = 745,39 Líp = 26,76 g AG sat = 4,70 g Hdc = 82,44 g Prot = 34,84 g Fibra = 14,59 g
10 Paella de verdures Medalló vegetal amb enciam i col lombarda (1,3,7,6,12) Fruita del temps	11 Patates amb bledes a l'allet Ous al forn amb tomàquet (3) Fruita del temps	12 Brou vegetal amb pistons (1,9) Llom amb enciam i pastanaga ratllada (12) Iogurt natural ecològic (7)	13 Mongetes blanques estofades Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps	14 Crema de verdures i pèsols Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps Kcal = 710,92 Líp = 26,51 g AG sat = 6,56 g Hdc = 71,09 g Prot = 28,59 g Fibra = 12,58 g
17 Bròquil amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	18 Fideus a la cassola (1) Truita de pernil amb enciam i olives negres (3,12) Fruita del temps	19 Arròs amb tomàquet Mongetes estofades amb verdures Fruita del temps	20 Crema de porros amb crostons (1,7) Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Fruita del temps	21 MENÚ PORTUGUÈS Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (1) Llom amb enciam i remolatxa (12) Flam vainilla (7) Kcal = 771,99 Líp = 26,30 g AG sat = 5,05 g Hdc = 89,87 Prot = 28,76 g Fibra = 13,46 g
24 Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	25 Crema de verdura directa de l'hort Hamburguesa de vedella amb edamames (6,12) Fruita del temps	26 Mongetes blanques estofades Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	27 Brou d'au amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	28  Kcal = 725,85 Líp = 25,73 g AG sat = 5,71 g Hdc = 81,00 g Prot = 30,03 g Fibra = 13,76 g
31 Espaguetis al pesto (1,7,8) Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps				 Kcal = 701,57 Líp = 26,12 g AG sat = 5,91 g Hdc = 71,16 g Prot = 30,89 g Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PLV

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

03



10

Paella de verdures
Hamburguesa de carn amb enciam i col lombarda (12)
Fruita del temps

17

Bròquil amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

24

Llenties estofades
Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12)
Fruita del temps

31

Espaguetis amb alfàbrega (1)
Pollastre amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

DIMARTS

04

Llenties estofades
Truita de patates amb enciam i olives (3,12)
Fruita del temps

11

Patates amb bledes a l'allet
Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (4)
Fruita del temps

18

Fideus a la cassola (1)
Truita de pernil amb enciam i olives negres (3,12)
Fruita del temps

25

Crema de verdura directa de l'hort
Hamburguesa d'au amb edamames (6,12)
Fruita del temps

DIMECRES

05

Crema de carbassa
Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

12

Brou vegetal amb pistons (1,9)
Llom amb enciam i pastanaga ratllada (12)
logurt de soja (6)

19

Arròs amb tomàquet
Mongetes estofades amb verdures
Fruita del temps

26

Mongetes estofades
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

DIJOUS

06

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil i truita) (3)
Cigrons estofats
Fruita del temps

13

Mongetes blanques estofades
Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

20

Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) (1)
Pollastre rostit amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

27

Brou d'au amb fideus (1,9)
Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6)
Fruita del temps

DIVENDRES

07

Macarrons napolitana (1)
Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

14

Crema de verdures i pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps

21

MENÚ PORTUGUÈS
Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (1)
Bacallà amb enciam i remolatxa (4,12)
Postra sense llet ni derivats (6)

28

Arròs amb carxofes
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (12)
logurt de soja (6)

Kcal = 745,39
Líp = 26,76 g
AG sat = 4,70 g
Hdc = 82,44 g
Prot = 34,84 g
Fibra = 14,59 g

Kcal = 710,92
Líp = 26,51 g
AG sat = 6,56 g
Hdc = 71,09 g
Prot = 28,59 g
Fibra = 12,58 g

Kcal = 771,99
Líp = 26,30 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 89,87
Prot = 28,76 g
Fibra = 13,46 g

Kcal = 725,85
Líp = 25,73 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 81,00 g
Prot = 30,03 g
Fibra = 13,76 g

Kcal = 701,57
Líp = 26,12 g
AG sat = 5,91 g
Hdc = 71,16 g
Prot = 30,89 g
Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PORC

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03  DIA FESTIU	04 Llenties estofades Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	05 Crema de carbassa Gall dindi amb compota de poma i enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	06 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i truita) (3) Cigrons estofats (4,12) Fruita del temps	07 Macarrons napolitana (1) Peix fresc amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps Kcal = 745,39 Líp = 26,76 g AG sat = 4,70 g Hdc = 82,44 g Prot = 34,84 g Fibra = 14,59 g
10 Paella de verdures Medalló vegetal amb enciam i col lombarda (1,3,7,6,12) Fruita del temps	11 Patates amb bledes a l'allet Gall de Sant Pere a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (4) Fruita del temps	12 Brou vegetal amb pistons (1,9) Gall dindi amb enciam i pastanaga ratllada (12) Iogurt natural ecològic (7)	13 Mongetes blanques estofades Truita de formatge amb enciam i blat de moro (3,7,12) Fruita del temps	14 Crema de verdures i pèsols Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps Kcal = 710,92 Líp = 26,51 g AG sat = 6,56 g Hdc = 71,09 g Prot = 28,59 g Fibra = 12,58 g
17 Bròquil amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	18 Fideus a la cassola (1) Truita francesa amb enciam i olives negres (3,12) Fruita del temps	19 Arròs amb tomàquet Mongetes estofades amb verdures Fruita del temps	20 Crema de porros amb crostons (1,7) Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Fruita del temps	21 MENÚ PORTUGUÈS Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (1) Bunyols de bacallà amb enciam i remolatxa (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Flam vainilla (7) Kcal = 771,99 Líp = 26,30 g AG sat = 5,05 g Hdc = 89,87 Prot = 28,76 g Fibra = 13,46 g
24 Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	25 Crema de verdura directa de l'hort Hamburguesa de vedella amb edamames (6,12) Fruita del temps	26 Mongetes blanques estofades Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	27 Brou d'au amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	28 Arròs amb carxofes Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (12) Iogurt natural ecològic (7) Kcal = 725,85 Líp = 25,73 g AG sat = 5,71 g Hdc = 81,00 g Prot = 30,03 g Fibra = 13,76 g
31 Espaguetis al pesto (1,7,8) Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruita del temps				 Kcal = 701,57 Líp = 26,12 g AG sat = 5,91 g Hdc = 71,16 g Prot = 30,89 g Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ OVOVEGETARIÀ

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
03	 DIA FESTIU	04	Llenties estofades Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	05	Crema de carbassa Tofu amb llimona enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps	06	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i truita) (3) Cigrons estofats Fruita del temps	07	Macarrons napolitana (1) Trita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps
10	Paella de verdures Medalló vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	11	Patates amb bledes a l'allet Seità a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (1,6) Fruita del temps	12	Brou vegetal amb pistons (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga Iogurt de soja (6)	13	Mongetes blanques estofades Trita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	14	Crema de verdures i pèsols Tofu saltat amb xampinyons (6) Fruita del temps
17	Bròquil amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	18	Fideus a la cassola (1) Trita francesa amb enciam i olives negres (3,12) Fruita del temps	19	Arròs amb tomàquet Mongetes estofades amb verdures Fruita del temps	20	Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) (1) Trita de patates amb enciam (3,12) Fruita del temps	21	MENÚ PORTUGUÈS Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (sense carn) (1) Tofu arrebossat amb enciam i remolatxa (1,6,12) Postra sense llet ni derivats
24	Llenties estofades Trita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	25	Crema de verdura directa de l'hort Hamburguesa de vegetal amb edamames (1,6,12) Fruita del temps	26	Mongetes blanques estofades Trita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	27	Brou vegetal amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	28	Arròs amb carxofes Daus de tofu saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (6,12) Iogurt natural ecològic (7)
31	Espaguetis amb alfàbrega (1) Tofu arrebossat amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps								
								Kcal = 745,39 Líp = 26,76 g AG sat = 4,70 g Hdc = 82,44 g Prot = 34,84 g Fibra = 14,59 g	
								Kcal = 710,92 Líp = 26,51 g AG sat = 6,56 g Hdc = 71,09 g Prot = 28,59 g Fibra = 12,58 g	
								Kcal = 771,99 Líp = 26,30 g AG sat = 5,05 g Hdc = 89,87 Prot = 28,76 g Fibra = 13,46 g	
								Kcal = 725,85 Líp = 25,73 g AG sat = 5,71 g Hdc = 81,00 g Prot = 30,03 g Fibra = 13,76 g	
								Kcal = 701,57 Líp = 26,12 g AG sat = 5,91 g Hdc = 71,16 g Prot = 30,89 g Fibra = 12,23 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ VEGÀ

MARÇ 2025

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
03	 DIA FESTIU	04	Llenties estofades Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	05	Crema de carbassa Tofu amb llimona enciam i blat de moro (6,12) Fruita del temps	06	Arròs amb pastanaga i pèsols Cigrons estofats Fruita del temps	07	Macarrons napolitana (1) Seità amb enciam i remolatxa (1,6,12) Fruita del temps Kcal = 745,39 Líp = 26,76 g AG sat = 4,70 g Hdc = 82,44 g Prot = 34,84 g Fibra = 14,59 g
10	Paella de verdures Medalló vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	11	Patates amb bledes a l'allet Seità a la Mediterrània (tomàquet, olives i ceba) (1,6) Fruita del temps	12	Brou vegetal amb pistons (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga Iogurt de soja (6)	13	Mongetes blanques estofades Truita de farina de cigró amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	14	Crema de verdures i pèsols Tofu saltat amb xampinyons (6) Fruita del temps Kcal = 710,92 Líp = 26,51 g AG sat = 6,56 g Hdc = 71,09 g Prot = 28,59 g Fibra = 12,58 g
17	Bròquil amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	18	Fideus a la cassola (1) Truita de farina de cigró amb enciam i olives negres (12) Fruita del temps	19	Arròs amb tomàquet Mongetes estofades amb verduretes Fruita del temps	20	Crema de porros amb crostons (sense llet ni derivats) (1) Seità amb enciam (6,12) Fruita del temps	21	MENÚ PORTUGUÈS Estofat portuguès (cigrons amb pasta) (sense carn) (1) Tofu arrebossat amb enciam i remolatxa (1,6,12) Postra sense llet ni derivats Kcal = 771,99 Líp = 26,30 g AG sat = 5,05 g Hdc = 89,87 Prot = 28,76 g Fibra = 13,46 g
24	Llenties estofades Truita de farina de cigró amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	25	Crema de verdura directa de l'hort Hamburguesa de vegetal amb edamames (1,6,12) Fruita del temps	26	Mongetes blanques estofades Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	27	Brou vegetal amb fideus (1,9) Cigrons saltats amb pastanaga i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	28	Arròs amb carxofes Daus de tofu saltats amb ceba caramel·litzada i enciam i blat de moro (6,12) Iogurt de soja (6) Kcal = 725,85 Líp = 25,73 g AG sat = 5,71 g Hdc = 81,00 g Prot = 30,03 g Fibra = 13,76 g
31	Espaguetis amb alfàbrega (1) Tofu arrebossat amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps								Kcal = 701,57 Líp = 26,12 g AG sat = 5,91 g Hdc = 71,16 g Prot = 30,89 g Fibra = 12,23 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ

MARÇ 2025



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
03		04	Sopa d'arròs amb juliana Salmó a la papillota Fruita del temps	05	Amanida de pasta amb hortalisses i ou dur Fruita del temps	06	Col amb patata Pollastre amb mostassa logurt natural	07	Crema de llegums amb pipes de carbassa torrades Croquetes d'espínacs Fruita del temps
10	Crema de pastanaga Conill rostit amb patates logurt grec	11	Arròs pilaf Truita paisana amb amanida Fruita del temps	12	Pèsols saltats amb pernil Sardines amb all i julivert i amanida Fruita del temps	13	Galets al pesto de bròquil Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps	14	Cus cus amb pastanaga, carbassó i cigrons, especiat amb curri Fruita del temps
17	Amanida variada Cuixa de pollastre amb patates panaderes Fruita del temps	18	Crema de pèsols amb pernil Rap a la marinera Fruita del temps	19	Panatxé de verdures Truita de patates amb amanida logurt natural	20	Espaguetis amb verduretes i bolonyesa vegetal amb sofregit Fruita del temps	21	Arròs saltat amb hortalisses Filet de porc rostit amb poma Fruita del temps
24	Minestra de verdures Pollastre farcit amb espínacs i panses Fruita del temps	25	Llacets amb gambetes i allet Remenat d'ou amb carbassó logurt begut	26	Arròs al forn amb pebrots i carn magra Amanida verda Fruita del temps	27	Bledes amb patata Rodó de vedella amb salseta Fruita del temps	28	Burrito vegetal amb arròs integral, frijoles, alvocat i hortalisses Fruita del temps
31	Crema de carbassa amb formatge de cabra Truita paisana amb amanida Fruita del temps								