



MENÚ BASAL

JUNY 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Llom amb enciam i blat de moro (12)
Gelats (7)

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)
Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



16

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1)
Croquetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,2,3,4,6,7,9,10,14)
Fruita del temps

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12)
Iogurt natural ecològic (7)

18

Macarrons al pesto (1,7)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

12

Mongeta blanca amb espinacs
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (1,7,12)
Gelats (7)

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives
(3,7,12)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

DIMARTS

03

Bròquil amb patata
(12)
Llom amb enciam i blat de moro
(12)
Gelats (7) **PA INTEGRAL**

DIMECRES

04

Arròs integral amb verdures
Mongetes estofades
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

DIJOUS

05

Espirals integrals amb tomàquet i formatge ratllat
(1,7)
Peix fresc amb enciam i pastanaga
(4,12)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA FESTIU

10

Amanida de pasta integral amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1)
Croquetes vegetals amb enciam i remolatxa
(1,2,3,4,6,7,9,10,14)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

11

Verdura directa de l'hort amb patata
(12)
Pollastre rostit amb enciam i blat de moro
(12)
Iogurt natural ecològic (7)
PA INTEGRAL

12

Mongeta blanca amb espinacs
Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada
(3,12)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames
(4,6)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

Arròs integral amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i cogombre
(3,12)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
(12)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

18

Macarrons integrals al pesto
(1,7)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

19

Mongeta tendra amb patata
(12)
Pasta integral a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps **PA INTEGRAL**

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet integral, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips
(1,7,12)
Gelats (7)

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE CARN

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (4,12)
Gelats (7)

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades (sense carn)
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)
Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Truita francesa amb enciam (3,12)
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA
FESTIU

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro i olives (1)
Croquetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,2,3,4,6,7,9,10,14)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (4,12)
Iogurt natural ecològic (7)

12

Mongeta blanca amb espinacs
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

17

Llenties amb verdures
Croquetes vegetals amb enciam i blat de moro (1,2,3,4,6,7,9,10,14)
Fruita del temps

18

Macarrons al pesto (1,7)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa vegetal completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (1,10,12)
Gelats (7)

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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 FRUITS SECS

JUNY 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Llenties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	03 Bròquil amb patata (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Gelats (7)	04 Arròs amb verdures Mongetes estofades Fruita del temps	05 Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre Estofat de gall dindi Fruita del temps
09  DIA FESTIU	10 Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1) Gall dindi amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	11 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Iogurt natural ecològic (7)	12 Mongeta blanca amb espinacs Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	13 Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6) Fruita del temps
16 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i cogombre (3,12) Fruita del temps	17 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Macarrons amb alfàbrega (1) Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps	20 MENÚ FINAL DE CURS Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (1,7,12) Gelats (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: meló, síndria, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Llenties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	03 Bròquil amb patata (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Gelats (7)	04 Arròs amb verdures Mongetes estofades Fruita del temps	05 Espirals sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat (7) Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre Estofat de gall dindi Fruita del temps
09  DIA FESTIU	10 Amanida de pasta sense gluten amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives Gall dindi amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	11 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Iogurt natural ecològic (7)	12 Mongeta blanca amb espinacs Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	13 Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6) Fruita del temps
16 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i cogombre (3,12) Fruita del temps	17 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Macarrons sense gluten al pesto (7) Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12) Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta sense gluten a la bolonyesa de carn (12) Fruita del temps	20 MENU FINAL DE CURS Hamburguesa completa amb panet sense gluten, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (7,12) Gelats (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: meló, síndria, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Llom amb enciam i blat de moro (12)
Gelats (7)

DIMECRES

04

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

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)
Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps (sense kiwi)

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA
FESTIU

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1)
Gall dindi amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps (sense kiwi)

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12)
Iogurt natural ecològic (7)

12

Mongeta blanca amb espinacs
Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps (sense kiwi)

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

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

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps (sense kiwi)

18

Macarrons amb alfàbrega (1)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de carn (1,12)
Fruita del temps (sense kiwi)

20

MENÚ FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (1,7,12)
Gelats (7)

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE LACTOSA

JUNY 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Llom amb enciam i blat de moro (12)
Postra sense lactosa

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet (1)
Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



16

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1)
Gall dindi amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12)
Iogurt sense lactosa

18

Macarrons amb alfàbrega (1)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

12

Mongeta blanca amb espinacs
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i amb patates xips (1,12)
Postra sense lactosa

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Llom amb enciam i blat de moro (12)
Gelats (7)

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)
Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA
FESTIU

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1)
Gall dindi amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12)
Iogurt natural ecològic (7)

12

Mongeta blanca amb espinacs
Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

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

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

18

Macarrons al pesto (1,7)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (1,7,12)
Gelats (7)

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Trita de farina de cigrò amb enciam i olives (12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Llom amb enciam i blat de moro (12)
Gelats (7)

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet (1)
Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA FESTIU

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1)
Gall dindi amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12)
Iogurt natural ecològic (7)

12

Mongeta blanca amb espinacs
Trita de farina de cigrò de patates amb enciam i pastanaga ratllada (12)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

Arròs amb tomàquet
Trita de farina de cigrò de carbassó amb enciam i cogombre (12)
Fruita del temps

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

18

Macarrons amb alfàbrega (1)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet amb patates xips (1,12)
Gelats (7)

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12)
Fruita del temps **NO PA**

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Llom amb enciam (12)
Gelats (7) **NO PA**

DIMECRES

04

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

DIJOUS

05

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

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA FESTIU

10

Amanida d'arròs amb pastanaga, pernil i olives
Gall dindi amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps **NO PA**

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Pollastre rostit amb enciam (12)
Iogurt natural ecològic (7) **NO PA**

12

Mongeta blanca amb espinacs
Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps **NO PA**

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps **NO PA**

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps **NO PA**

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam (12)
Fruita del temps **NO PA**

18

Arròs al pesto (7)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps **NO PA**

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Arròs a la bolonyesa de carn (12)
Fruita del temps **NO PA**

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa amb enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (7,12)
Gelats (7) **NO PA**

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PEIX

JUNY 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Llenties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	03 Bròquil amb patata (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Gelats (7)	04 Arròs amb verdures Mongetes estofades Fruita del temps	05 Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre Estofat de gall dindi Fruita del temps
09  DIA FESTIU	10 Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, pernil i olives (1) Gall dindi amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	11 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12) Iogurt natural ecològic (7)	12 Mongeta blanca amb espinacs Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12) Fruita del temps	13 Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12) Pollastre amb edamames (6) Fruita del temps
16 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i cogombre (3,12) Fruita del temps	17 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Macarrons al pesto (1,7) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	20 MENU FINAL DE CURS Hamburguesa completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (1,7,12) Gelats (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: meló, síndria, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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 PORC

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Pollastre amb enciam i blat de moro (12)
Gelats (7)

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades (sense porc)
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet i formatge ratllat (1,7)
Peix fresc amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Estofat de gall dindi
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA
FESTIU

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro i olives (1)
Croquetes vegetals amb enciam i remolatxa (1,2,3,4,6,7,9,10,14)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Pollastre rostit amb enciam i blat de moro (12)
Iogurt natural ecològic (7)

12

Mongeta blanca amb espinacs
Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada (3,12)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Bacallà amb all i julivert amb edamames (4,6)
Fruita del temps

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

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

17

Llenties amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

18

Macarrons al pesto (1,7)
Lluç amb llimona amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa d'au completa amb panet, enciam, tomàquet i formatge amb patates xips (1,7,12)
Gelats (7)

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Ous amb tomàquet i enciam i olives
(3,12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata
(12)
Crep amb hummus de cigrò amb enciam i blat de moro
(1,11,12)
Postra apta

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades (sense carn)
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet
(1)
Tofu marinat amb enciam i pastanaga
(6,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Truita francesa amb enciam
(3,12)
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA
FESTIU

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro i olives
(1)
Truita francesa amb enciam i remolatxa
(3,12)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata
(12)
Seità adobat amb enciam i blat de moro
(1,6,12)
logurt de soja (6)

12

Mongeta blanca amb espinacs
Truita de patates amb enciam i pastanaga ratllada
(3,12)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Crep amb hummus amb edamames
(1,6,11)
Fruita del temps

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
(3,12)
Fruita del temps

17

Llenties amb verdures
Tofu a l'allet amb enciam i blat de moro
(6,12)
Fruita del temps

18

Macarrons amb alfàbrega
(1)
Truita francesa amb enciam i remolatxa
(4,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata
(12)
Pasta a la bolonyesa de soja
(1,6,8,11)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa vegetal completa amb panet, enciam, tomàquet amb patates xips
(1,10,12)
Postra apta

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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

JUNY 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

02

Llenties saltades amb carbassó
Truita de farina de cigrò enciam i olives (12)
Fruita del temps

DIMARTS

03

Bròquil amb patata (12)
Crep amb hummus de cigrò amb enciam i blat de moro (1,11,12)
Postra apta

DIMECRES

04

Arròs amb verdures
Mongetes estofades (sense carn)
Fruita del temps

DIJOUS

05

Espirals amb tomàquet (1)
Tofu marinat amb enciam i pastanaga (6,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

06

Empedrat de cigrons amb tomàquet, olives i cogombre
Seità adobat amb enciam (1,6,12)
Fruita del temps

Kcal = 775,82
Líp = 28,91 g
AG sat = 6,30 g
Hdc = 84,87 g
Prot = 31,94 g
Fibra = 15,84 g

09



DIA
FESTIU

10

Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro i olives (1)
Tofu amb llimona amb enciam i remolatxa (6,12)
Fruita del temps

11

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Seità adobat amb enciam i blat de moro (1,6,12)
logurt de soja (6)

12

Mongeta blanca amb espinacs
Truita de farina de cigrò de patates amb enciam i pastanaga ratllada (12)
Fruita del temps

13

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Crep amb hummus amb edamames (1,6,11)
Fruita del temps

Kcal = 798,46
Líp = 27,77 g
AG sat = 5,23 g
Hdc = 106,19 g
Prot = 30,95 g
Fibra = 16,08 g

16

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

17

Llenties amb verduretes
Tofu a l'allet amb enciam i blat de moro (6,12)
Fruita del temps

18

Macarrons amb alfàbrega (1)
Crep amb hummus amb enciam i remolatxa (1,11,12)
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

20

MENU FINAL DE CURS

Hamburguesa vegetal completa amb panet, enciam, tomàquet amb patates xips (1,10,12)
Postra apta

Kcal = 724,94
Líp = 26,94 g
AG sat = 5,73 g
Hdc = 80,75 g
Prot = 29,36 g
Fibra = 13,73 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
(2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
(5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
(8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, 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 BASAL

JUNY 2025



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

Arròs al forn amb variat d'hortalisses i
bolonyesa vegetal
Fruita del temps

03

Pasta amb oli aromàtic amb
formatge ratllat
Salmó al forn amb poma
Fruita del temps

04

Amanida verda amb mango
Cuixa de pollastre amb patata al
caliu
Fruita del temps

05

Pèsols amb pernil a l'allet
Bistec a la planxa amb amanida
logurt natural

06

Crema de meló
Truita paisana amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

09



10

Quinoa saltada amb mix de
verdures i truita
Fruita del temps

11

Amanida variada
Llobarro amb salsa marinera i
patates panaderes
Fruita del temps

12

Amanida de pasta amb
pastanaga, olives, blat de moro,
pollastre i salsa rosa
Fruita del temps

13

Gaspatxo de síndria
Hummus variat amb pa de pita
Fruita del temps

16

Bròquil amb pastanaga i patata
Conill amb salseta
Fruita del temps

17

Cus cus amb pastanaga
Sardines amb all i julivert i
amanida
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Truita de patates amb amanida
logurt natural

19

Amanida de brots verds
Pizza al gust
Fruita del temps

20

Arròs pilaf
Cigrons amb pisto
Fruita del temps