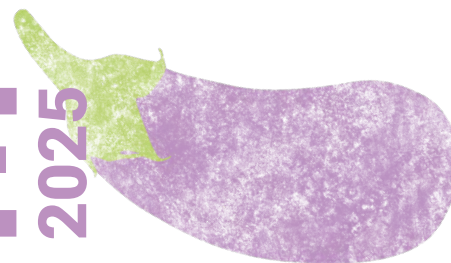


# Menú Basal SETEMBRE 2025



## Dia Europeu de les Llengües

Menú

Kartoffelsalat 🇩🇪

Amanida de patata amb ceba i vinagreta. (12)



Omelette au fromage 🇫🇷

Truita de formatge. (3,7,12)

Insalata di pomodoro 🇮🇹

Amanida de tomàquet i alfàbrega.

Jablecznik 🇵🇱

Pastís de poma. (1,3,6,7,8)

El 26 de setembre celebrem el Dia Europeu de les Llengües, una jornada de celebració de les cultures i idiomes que ens envolten. Per festejar-ho, us hem preparat un menú molt especial amb plats representatius de quatre països diferents. **Sabrieu endevinar de quins països es tracta i quines llengües s'hi parlen?**

## Cuidem el que mengem

### Productes Ecològics

L'arros, els llegums, la pasta i iogurts.

### Productes de Proximitat

El Peix fresc, la carn de vedella, el pollastre i el 90% de totes les verdures i les fruites.

### Productes Integrals

El pa i la pasta.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Amanida de lleties. Truita de patates amb enciam i remolatxa. (3,12) Fruita del temps. 8	Vichyssoise amb crostons. (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit. (12) Fruita del temps. 9	Fideus a la cassola. (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja. (1,6) Gel. (3,5,7,8) 10	<b>Dia Festiu</b> 11	Arròs amb tomàquet. Croquetes de bacallà amb enciam i olives. (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruita del temps. 12	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
Mongeta tendra amb patata. (12) Pasta a la bolonyesa de soja. (1,6,8,11) Fruita del temps. 15	Pèsols amb pernil saltats a l'allet. Truita de carbassó amb enciam i pastanaga. (3,12) Fruita del temps. 16	Crema de verdures. (12) Llom amb enciam i blat de moro. (12) Fruita del temps. 17	Arròs amb verdures. Lleties estofades. Fruita del temps. 18	Amanida de pasta. (1) Peix fresc amb enciam i cogombre. (4,12) Iogurt natural ecològic. (7) 19	Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
Espirals al pesto. (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga. (1,3,7,9,12) Fruita del temps 22	Cigrons estofats. Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro. (4,12) Fruita del temps. 23	Verdura directa de l'hort amb patata. (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa. (12) Iogurt natural ecològic (7) 24	Amanida d'arròs. Fricandó de vedella. (1) Fruita del temps. 25	<b>Menú especial Dia Europeu de les Llengües</b> 26	Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>Dia Festiu</b> 29	Lleties saltades amb carbassó. Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives. (3,7,12) Fruita del temps. 30				Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 g

## Al·lèrgens:

1. Cereals
2. Crustacis
3. Ous
4. Peix
5. Cacauet
6. Soja
7. Llet
8. Fruita seca de clofolla
9. Api
10. Mostassa
11. Sèsam
12. Anhídrid sulfurós i sulfits
13. Tramussos
14. Mol·luscs

## El Nostre Compromís diari:

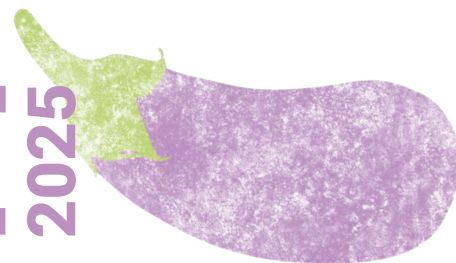
A Menjares acompanyem el creixement dels infants a través de l'alimentació. L'hora de dinar és un moment per descobrir sabors, educar el paladar i adquirir hàbits saludables que els acompanyaran sempre. Oferim plats equilibrats i variats, cuinats al forn i a la planxa, sense fregits ni additius. Tast a tast, animem els infants a gaudir dels aliments en la seva essència i a viure una experiència de menjador saludable, sostenible i plena de descobertes.

Per a més informació, visiteu-nos a [www.menjares.com](http://www.menjares.com)  
També ens podeu trobar a les xarxes socials a [@menjares.cat](https://www.instagram.com/menjares).



Nutricionistes Blanca i Cristina  
Número de col·legiades:  
CAT000276/CAT001118

# Sopars SETEMBRE 2025



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de meló amb pernil. Llonça de porc amb salsa. Fruita del temps. <b>8</b>	Arròs amb pebrots de tres colors. Remenat d'espinacs i xampinyons. Iogurt natural. <b>9</b>	Verdures en tempura. Rap a la marinera amb panaderes. Fruita del temps. <b>10</b>	<b>Dia Festiu</b> <b>11</b>	Ensaladilla. Gall dindi rostit amb amanida. Fruita del temps. <b>12</b>
Amanida de quinoa. Pastís d'ou amb pernil. Fruita del temps. <b>15</b>	Fideus xinesos amb hortalisses, brots de soja i pollastre. Iogurt begut. <b>16</b>	Cigrons saltats amb mill, col, porro i cúrcuma. Fruita del temps. <b>17</b>	Crema de llegums amb ceba fregida. Sardines amb all i julivert i amanida. Fruita del temps. <b>18</b>	Verdures rostides amb romesco. Conill a l'allet. Fruita del temps. <b>19</b>
Gaspatxo. Pollastre al "chilindrón". Fruita del temps. <b>22</b>	Cus cus amb gambetes. Bistec a la planxa amb amanida. Iogurt natural. <b>23</b>	Arròs tropical amb pinya i panses. Truita paisana. Fruita del temps. <b>24</b>	Pèsols a l'andalusa. Tonyina a la llimona amb amanida. Fruita del temps. <b>25</b>	Amanida amb formatge feta i olives negres. Mongeta blanca amb quinoa. Fruita del temps. <b>26</b>
<b>Dia Festiu</b> <b>29</b>	Crema de verdures. Daus de vedella amb salseta. Fruita del temps. <b>30</b>			

## albergínia La verdura estrella de setembre

### La reina morada

L'albergínia és una verdura molt especial i colorida. Tot i que n'hi ha de moltes varietats, la més coneguda és la de color morat fosc. *Sabieu que en alguns llocs també n'hi ha de blanques o ratllades?*

### Quan es planta i quan la mengem?

Les albergínies es planten a la primavera, quan ja no fa fred, i comencen a créixer amb la calor de l'estiu. És per això que les podem collir i menjar ben bones sobretot a l'agost i al setembre, tot i que encara en trobem fins a l'octubre.

### Algunes curiositats:

- Tot i que sempre la cuinem, l'albergínia es podria menjar crua tot i tenir un gust una mica amarg.
- És molt lleugera i sana: té molta aigua i fibra, ideals per cuidar el nostre cos.
- La seva pell conté antioxidants que ens ajuden a estar forts i protegits



Nutricionista: Blanca i Cristina  
Número de col·legiades  
CAT000276/CAT001118

## Cruixents d'albergínia

### Ingredients:

- 1 o 2 albergínies
- 1 ou
- 3 cullerades de pa ratllat
- 2 cullerades de formatge ratllat (parmesà o similar)
- Oli d'oliva
- Una mica de sal

### Passos a seguir:

1. Renteu i peleu l'albergínia (o deixeu-ne una mica de pell si voleu). Talleu-la a bastonets, com si fossin patates fregides.
2. Bateu l'ou en un plat i, en un altre, barregeu el pa ratllat amb el formatge.
3. Passeu cada bastonet primer per l'ou i després per la barreja de pa ratllat.
4. Poseu-los en una safata de forn amb paper vegetal, afegiu-hi un rajolí d'oli i un pessic de sal.
5. Enforneu-los a 200 °C durant 15-20 minuts, fins que quedin dauradets i cruixents.

### Ara us toca a vosaltres ser els xefs!

Amb l'ajuda d'un adult, cuineu i compartiu les vostres creacions amb nosaltres. Feu-ne una foto i pugeu-la a Instagram etiquetant-nos a [@menjares.cat](https://www.instagram.com/menjares.cat).

Tenim moltes ganes de veure el vostre talent i compartir-lo amb tota la comunitat Menjares!

**Bon profit i a llepar-se els dits!**





# MENÚ LAXANT



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>10</b> Fideus integrals a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Gelat (3,5,7,8) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs integral amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta integral a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>16</b> Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>17</b> Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>18</b> Arròs integral amb verdures Lleties estofades Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>19</b> Amanida de pasta integral (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Iogurt natural ecològic (7) <b>PA INTEGRAL</b>
<b>22</b> Espirals integrals al pesto (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>23</b> Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>25</b> Amanida d'arròs integral Fricandó de vedella (1) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i allfabrega Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma <b>PA INTEGRAL</b>
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita (taronja, pruna, papaia, pera i kiwi) <b>PA INTEGRAL</b>			

Kcal = 799,79  
Líp = 28,22 g  
AG sat = 5,34 g  
Hdc = 86,08 g  
Prot = 32,26 g  
Fibra = 10,81 g

Kcal = 738.63  
Líp = 23,87 g  
AG sat = 5,05 g  
Hdc = 88,51 g  
Prot = 32,10 g  
Fibra = 14,57 g

Kcal = 696,35  
Líp = 24,32 g  
AG sat = 5,71 g  
Hdc = 76,58 g  
Prot = 30,76 g  
Fibra = 11,25 g

Kcal = 757,04  
Líp = 30,32 g  
AG sat = 5,07 g  
Hdc = 74,90 g  
Prot = 30,84 g  
Fibra = 15,47 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE CARN



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Peix a la planxa amb enciam i tomàquet amanit (4,12) Fruita del temps	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Gelat (3,5,7,8)	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	<b>16</b> Pèsols saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	<b>17</b> Crema de verdures (12) Peix a la planxa amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals al pesto (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>25</b> Amanida d'arròs Peix a la planxa amb enciam i tomàquet amanit (4,12) Fruita del temps	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i allàbrega Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis.
- (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



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
08	Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10	Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11		12	Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15	Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de carn (12) Fruita del temps	16	Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17	Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18	Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	19	Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22	Espirals amb alfàbrega (1) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	23	Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24	Verdura directa de l'hort amb patata Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25	Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	26	<b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta	Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29		30	Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps						Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE GLUTEN



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
08	Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Vichyssoise (7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10	Fideus sense gluten a la cassola Cigrons amb pastanaga i ceba Gelats (3,5,7,8)	11		12	Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g	
15	Mongeta tendra amb patata (12) Pasta sense gluten a la bolonyesa de carn (12) Fruita del temps	16	Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17	Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18	Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	19	Amanida de pasta sense gluten Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22	Espirals sense gluten al pesto (7,8) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23	Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25	Amanida d'arròs Fricandó de vedella (farina sense gluten) Fruita del temps	26	<b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta		
29		30	Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps						Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 g		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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 SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de carn (12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>16</b> Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>17</b> Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps (sense kiwi)	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals amb alfàbrega (1) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>23</b> Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>25</b> Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps (sense kiwi)	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Omelette au fromage (3,7,12) <i>Truita de formatge</i> Insalata di pomodoro <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps (sense kiwi)						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

## AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis.
- (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 SO<sub>2</sub>.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



# MENÚ SENSE LACTOSA



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
08	Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10	Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11		12	Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15	Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16	Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17	Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18	Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	19	Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt sense lactosa	Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22	Espirals amb alfàbrega (1) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23	Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25	Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	26	<b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Omelette (3) <i>Truita francesa</i> Insalata di pomodori <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Postra apta	Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29		30	Lleties saltades amb carbassó Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12) Fruita del temps						Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis.
- (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



## SETEMBRE 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Gelat (3,5,7,8)	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	<b>16</b> Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	<b>17</b> Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals al pesto (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	<b>25</b> Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i allàbrega Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE OU

## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
08	Amanida de lleties Truita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	09	Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10	Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11		12	Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15	Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16	Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de farina de cigró de carbassó amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	17	Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18	Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	19	Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22	Espirals amb alfàbrega (1) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23	Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25	Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	26	<b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Truita de farina de cigró amb formatge Insalata di pomodori <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Postra apta	Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29		30	Lleties saltades amb carbassó Truita de farina de cigró amb enciam i olives (12) Fruita del temps						Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis.
- (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 SO<sub>2</sub>.
- (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

## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
08	Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	09	Vichyssoise (7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	10	Arròs a la cassola Cigrons amb pastanaga i ceba Gelats (3,5,7,8) <b>NO PA</b>	11		12	Arròs amb tomàquet Peix a la planxa (apta) amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15	Mongeta tendra amb patata (12) Arròs a la bolonyesa de carn (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	16	Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	17	Crema de verdures (12) Llom amb enciam (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	18	Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps <b>NO PA</b>	19	Amanida d'arròs Peix fresc (apta) amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7) <b>NO PA</b>	Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22	Arròs al pesto (7,8) Hamburguesa (sense blat) amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	23	Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	24	Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps <b>NO PA</b>	25	Amanida d'arròs Fricandó de vedella (sense farina de blat) Fruita del temps <b>NO PA</b>	26	<b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodoro Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta <b>NO PA</b>	Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29		30	Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps <b>NO PA</b>						Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PEIX



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Gelat (3,5,7,8)	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	<b>16</b> Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	<b>17</b> Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Pollastre amb enciam i cogombre (12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals al pesto (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons estofats Truita francesa amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	<b>25</b> Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Omelette au fromage (3,7,12) <i>Truita de formatge</i> Insalata di pomodoro <i>Amanida de tomàquet i allàbrega</i> Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ SENSE PLV



## SETEMBRE 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	<b>16</b> Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	<b>17</b> Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) Iogurt de soja (6)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals amb alfàbrega (1) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	<b>25</b> Amanida d'arròs Pollastre amb enciam (12) Fruita del temps	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette (3) Truita francesa Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis.
- (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 SO<sub>2</sub>.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



# MENÚ SENSE PORC



## SETEMBRE 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Gelat (3,5,7,8)	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	<b>16</b> Pèsols saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	<b>17</b> Crema de verdures (12) Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals al pesto (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	<b>25</b> Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i allfàbrega Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauels i productes a base de cacauels. (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



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Tofu adobat amb enciam i tomàquet amanit (6,12) Fruita del temps	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	<b>16</b> Pèsols saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	<b>17</b> Crema de verdures (12) Seità adobat amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Truita francesa enciam i cogombre (3,12) logurt de soja (6)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals amb alfàbrega (1) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (10,12) Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons estofats Seità amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	<b>25</b> Amanida d'arròs Crep amb hummus amb enciam i tomàquet amanit (1,11,12) Fruita del temps	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Omelette (3) <i>Truita francesa</i> Insalata di pomodori <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Postra apta			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

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



# MENÚ VEGÀ



## SETEMBRE 2025



Filamentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional  
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<b>08</b> Amanida de lleties Truita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	<b>09</b> Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Tofu adobat amb enciam i tomàquet amanit (6,12) Fruita del temps	<b>10</b> Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	<b>11</b> 	<b>12</b> Arròs amb tomàquet Crep amb hummus amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g		
<b>15</b> Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	<b>16</b> Pèsols saltats a l'allet Truita de farina de cigró de carbassó amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	<b>17</b> Crema de verdures (12) Seità adobat amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	<b>18</b> Arròs amb verdures Lleties estofades Fruita del temps	<b>19</b> Amanida de pasta (1) Tofu amb llimona amb enciam i cogombre (6,12) logurt de soja (6)		Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g	
<b>22</b> Espirals amb alfàbrega (1) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (10,12) Fruita del temps	<b>23</b> Cigrons estofats Seità amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	<b>24</b> Verdura directa de l'hort amb patata (12) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	<b>25</b> Amanida d'arròs Crep amb hummus amb enciam (1,11,12) Fruita del temps	<b>26</b> <b>MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES</b> Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Truita de farina de cigró Insalata di pomodori <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Postra apta			Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
<b>29</b> 	<b>30</b> Lleties saltades amb carbassó Truita de farina de cigró amb enciam i olives (12) Fruita del temps						

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn

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

### AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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 SO<sub>2</sub>.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.