



Menú Basal

ESCOLA JONCADELLA

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
			Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>	
07	08	09	10	11
	Espirals integrals napolitana Croquetes de carn d'olla fregides Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 656,52 prot (g): 17,065 lip (g): 18,691 hc (g): 98,571	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 638,093 prot (g): 35,93 lip (g): 23,043 hc (g): 66,275	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 660,231 prot (g): 27,829 lip (g): 22,984 hc (g): 74,096	FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 658,739 prot (g): 23,95 lip (g): 19,434 hc (g): 88,644	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 757,35 prot (g): 40,964 lip (g): 28,6 hc (g): 76,6	Coca de verdures i formatge al forn Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 751,787 prot (g): 24,736 lip (g): 16,273 hc (g): 118,645	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 627,921 prot (g): 35,78 lip (g): 20,498 hc (g): 70,112	Arròs tres delícies (ou, pèsols, pernil dolç) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 496,522 prot (g): 28,257 lip (g): 18,739 hc (g): 52,704
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals a la bolonyesa de soja texturada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 622,21 prot (g): 26,118 lip (g): 10,471 hc (g): 98,633	Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural Kcal: 681,199 prot (g): 44,17 lip (g): 27,224 hc (g): 57,272	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 760,834 prot (g): 28,459 lip (g): 26,421 hc (g): 78,936	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 651,265 prot (g): 27,833 lip (g): 22,579 hc (g): 75,357	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 660,945 prot (g): 25,485 lip (g): 20,752 hc (g): 89,47
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 631,602 prot (g): 39,463 lip (g): 21,881 hc (g): 63,441	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 628,77 prot (g): 28,704 lip (g): 23 hc (g): 69,213	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 604,129 prot (g): 36,033 lip (g): 24,819 hc (g): 56,55		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 
Si a l'escola el primer plat
era...


Verdura


Pasta/Arròs


Llegums

>


Pasta/Arròs

>


Verdura

>


Verdura

○


Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 
Si a l'escola el segon plat
era...


Ou


Peix


Llegums


carn

>


carn

○


Peix

>


Ou

○


carn

>


Verdura

○


Ou

>


Ou

○


Peix


Fruita

○


lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOSTASSA	API	ALTRES AL·LÈRGENS	SUÏFTS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5			9						14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba al forn			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2	3					9	10	11	12			
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge al forn	1	2	3					9						
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pèsols, pernil dolç)	1	2	3					9						14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals a la bolonyesa de soja textu	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1													14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1							9			11	12		14
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3					9						14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.



Menú Sense carn

ESCOLA JONCADELLA

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	 <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001.125</i>		Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>	
07	08	09	10	11
	Espirals integrals napolitana Croquetes de bacallà fregides Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Lluç al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Coca de verdures i formatge al forn Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Remenat d'ou Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals a la bolonyesa de soja texturada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols amb crostons Truita de formatge Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Hamburguesa vegetal al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Lluç al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt natural		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense carn

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

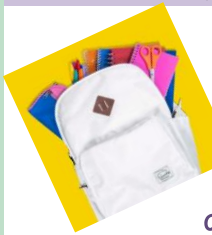
Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA CIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMLICES	SULFITS
Sense carn	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Croquetes de bacallà fregides	1	2	3	4	5			9					14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro													14	
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pi													14	
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet													14	
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures													14	
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3										14	
			Guarnició	Enciam i olives													14	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3										14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga													14	
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2	3					9	10	11	12			
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro													14	
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge al forn	1	2	3					9						
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada													14	
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Patates dau al forn													14	
		Dimarts	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet													14	
		Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														
			Segon	Espirals integrals a la bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			14
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1													14
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga													14	
	Setmana 5	Dimecres	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1							9			11	12		14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9						
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures													14	
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa													14	
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro													14	
		Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat													14	
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3					9						
			Guarnició	Enciam i tomàquet													14	
	Setmana 6	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives													14	
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida													14	
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Patata panadera al forn													14	
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														



Menú Sense gluten

ESCOLA JONCADELLA

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	 <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001.125</i>		Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>	
07	08	09	10	11
 <i>Tornem a l'escola!!!</i>	Macarrons s/gluten napolitana Carn magra al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa s/gluten i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa s/gluten i fruita fresca	FESTIU
14	15	16	17	18
Bròquil saltat amb pastanaga Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa s/gluten i fruita fresca	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten i fruita fresca	Panini s/gluten de verdures Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa s/gluten i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa s/gluten i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç a l'andalusa s/gluten fregit Enciam i tomàquet Pa s/gluten i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i tonyina - Pa s/gluten i fruita fresca	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa s/gluten i iogurt natural	Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten Llom al forn/planxa Patates fregides Pa s/gluten i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó Enciam i remolatxa Pa s/gluten i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/gluten i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa s/gluten i fruita fresca	Patata i pastanaga al vapor Trita francesa Enciam i olives Pa s/gluten i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa s/gluten i iogurt natural		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA D'IS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMLIGES	SULFITS
Sense gluten	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Macarrons s/gluten napolitana									9		11			
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pi														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb pastanaga														
			Segon	Truita de patata i ceba			5											1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimarts	Primer	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet														
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Panini s/gluten de verdures		2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														1,4
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														1,4
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Lluç a l'andalusa s/gluten fregit				4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i to				4					9					
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus s/gluten									9			12		1,4
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														1,4
			Segon	Truita de carbassó			5											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														



Menú Sense lactosa

ESCOLA JONCADELLA

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	 <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001.125</i>		Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>	
07	08	09	10	11
 <i>Tornem a l'escola!!!</i>	Espirals integrals napolitana Carn magra al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	<i>FESTIU</i>
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Panini de verdures (sense formatge) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt de soja
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals a la bolonyesa de soja texturada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt de soja	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Llom al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt de soja		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat														
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTA D'IS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMLIGES	SULFITS
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pi														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			5											1,4
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Panini de verdures (sense formatge)	1													
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														1,4
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														1,4
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Espirals integrals a la bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1							9			11	12		1,4
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														1,4
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														



Menú Sense LTP, blat, gluten, lactosa, fruits secs, blat de moro, tomàquet, api, poma, kiwi, raïm ni préssec (fruita sempre pelada)

ESCOLA JONCADELLA

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	 <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001.125</i>		Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>	
07	08	09	10	11
	Macarrons s/gluten en blanc saltats Carn magra al forn/planxa Enciam iceberg Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam iceberg Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Ous durs Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	FESTIU
14	15	16	17	18
Bròquil saltat amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Espaguetis s/gluten aglio-olio (all, pebre vermell) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam iceberg Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Crema de carbassó Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç al forn/planxa Enciam iceberg Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Lluç al forn/planxa Pastanaga fresca ratllada Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Macarrons s/gluten bullits amb oli d'oliva Llom al forn/planxa Patates fregides Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Arròs bullit amb oli d'oliva Salmó al forn/planxa Enciam iceberg Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Filet de porc al forn/planxa Enciam iceberg Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Patata i pastanaga al vapor Truita francesa Enciam i olives Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa s/gluten ni lactosa i fruita fresca pelada (no poma, kiwi, raïm, préssec)		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense LTP, blat, gluten, lactosa, fru

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

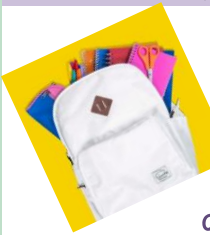
Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUIS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS	
Sense LTP, blat, glu	Setmana 1	Dilluns	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Dimecres	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Dijous	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Divendres	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	Macarrons s/gluten en blanc saltats										9					
			Segon	Carn magra al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam iceberg															1,4
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pebre verd)															1,4
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona															1,4
			Guarnició	Enciam iceberg															1,4
		Dijous	Primer	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva															
			Segon	Ous durs			3												
			Guarnició	Enciam i olives															1,4
		Divendres	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil saltat amb pastanaga																
		Segon	Truita de patata i ceba			3												1,4	
		Guarnició	Enciam i pastanaga															1,4	
	Dimarts	Primer	Espaguetis s/gluten aglio-olio (all, pebre verd)										9						
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam iceberg															1,4	
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Crema de carbassó															1,4	
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Patates dau al forn															1,4	
	Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																
		Segon	Lluç al forn/planxa					4											
		Guarnició	Enciam iceberg															1,4	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4	
		Segon	Lluç al forn/planxa					4											
		Guarnició	Pastanaga fresca ratllada															1,4	
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols															1,4	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pr																
		Guarnició	Enciam i pastanaga															1,4	
	Dimecres	Primer	Macarrons s/gluten bullits amb oli d'oliva										9			11			
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Patates fregides																
	Dijous	Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva																
		Segon	Truita de carbassó			3													
		Guarnició	Enciam i remolatxa															1,4	
	Divendres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																
		Segon	Salmó al forn/planxa						4										
		Guarnició	Enciam iceberg															1,4	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															1,4	
		Segon	Filet de porc al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam iceberg															1,4	
	Dimarts	Primer	Patata i pastanaga al vapor															1,4	
		Segon	Truita francesa			3													
		Guarnició	Enciam i olives															1,4	
	Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida															1,4	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Patata panadera al forn															1,4	
	Dijous	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																



Menú Sense ou, pèsols, fruites rosàcies (fruita sempre pelada)

ESCOLA JONCADELLA

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	 <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001.125</i>		Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>	
07	08	09	10	11
 <i>Tornem a l'escola!!!</i>	Macarrons s/ou napolitana Carn magra al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Mongetes seques estofades amb verdures Lluç al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Peix carboner al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Panini de verdures (sense formatge) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Crema de carbassó Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Arròs saltat amb pastanaga i ceba Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Espinacs saltats amb patates i pernil salat Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Sopa casolana d'au amb pasta s/ou Llom al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Cigrons estofats amb verdures Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Llenties estofades amb pastanaga Lluç al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca pelada (no rosàcies)	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt natural		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAOTS	FRUTS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRANIL·LES	SULFITS	
Sense ou, pèsols, fr Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimecres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
Setmana 2	Dilluns	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Macarrons s/ou napolitana																
		Segon	Carn magra al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1g
	Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pebrots)																1g
		Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																1g
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1g
	Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1g
		Segon	Lluç al forn/planxa						4										
		Guarnició	Enciam i olives																1g
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa			1													
		Segon	Peix carboner al forn/planxa					4											
		Guarnició	Enciam i pastanaga															1g	
	Dimarts	Primer	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i espinacs																
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1g
	Dimecres	Primer	Panini de verdures (sense formatge)			1													
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
		Guarnició	-																
	Dijous	Primer	Crema de carbassó																1g
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Patates dau al forn																1g
	Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i ceba																
		Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit			1			4										
		Guarnició	Enciam i tomàquet																1g
Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates															1g	
		Segon	Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada			1					8	9	10	11					
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat															1g	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pròpies																
		Guarnició	Enciam i pastanaga															1g	
	Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/ou														12	1g	
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Patates fregides																
	Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures															1g	
		Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i remolatxa															1g	
	Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga)																
		Segon	Salmó al forn/planxa						4										
		Guarnició	Enciam i blat de moro															1g	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															1g	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																
		Guarnició	Enciam i tomàquet															1g	
	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga			1													
		Segon	Lluç al forn/planxa						4										
		Guarnició	Enciam i olives															1g	
	Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida															1g	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Patata panadera al forn															1g	
	Dijous	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																

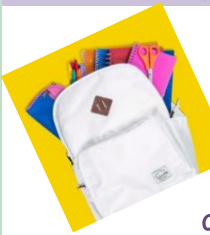
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sense PLV ni fruits secs

ESCOLA JONCADELLA

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	 <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001.125</i>		Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan/banana, pera, meló i síndria. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>	
07	08	09	10	11
 <i>Tornem a l'escola!!!</i>	Espirals integrals napolitana Carn magra al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	<i>FESTIU</i>
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Panini de verdures (sense formatge) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt de soja	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Llom al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i iogurt de soja		

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura
del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat
era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot
ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat
era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita



lacti



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense PLV ni fruits secs

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS	
Sense PLV ni fruits : Setmana 1	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Dimecres	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
	Dijous	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-															
			Segon	-															
			Guarnició	-															
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1									9			11		
			Segon	Carn magra al forn/planxa															
			Guarnició	Enciam i blat de moro															14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pe															14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona															14
			Guarnició	Enciam i tomàquet															14
	Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															14	
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet				5												
		Guarnició	Enciam i olives															14	
	Divendres	Primer	-																
		Segon	-																
		Guarnició	-																
Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															
		Segon	Truita de patata i ceba				5											14	
		Guarnició	Enciam i pastanaga															14	
	Dimarts	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1									9			11			
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
	Dimecres	Primer	Panini de verdures (sense formatge)	1															
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
		Guarnició	-																
Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada															14		
	Segon	Llom al forn/planxa																	
	Guarnició	Patates dau al forn															14		
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																	
	Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4												
	Guarnició	Enciam i tomàquet															14		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates															14	
		Segon	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	1				4				9			11				
		Guarnició	-																
	Dimarts	Primer	Crema de pèsols															14	
		Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc																
		Guarnició	Enciam i pastanaga															14	
	Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1									9			11	12	14	
		Segon	Llom al forn/planxa																
		Guarnició	Patates fregides																
Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures															14		
	Segon	Truita de carbassó				5													
	Guarnició	Enciam i remolatxa															14		
Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan																	
	Segon	Salmó al forn/planxa					4												
	Guarnició	Enciam i blat de moro															14		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat															14	
		Segon	Magre de porc amb salsa de poma																
		Guarnició	Enciam i tomàquet															14	
	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1															
		Segon	Truita francesa				5												
		Guarnició	Enciam i olives															14	
	Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida															14	
		Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
		Guarnició	Patata panadera al forn															14	
Dijous	Primer	-																	
	Segon	-																	
	Guarnició	-																	
Divendres	Primer	-																	
	Segon	-																	
	Guarnició	-																	