

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Què és el malbaratament?

El **malbaratament alimentari** és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé **un terç dels aliments** que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasten recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



Com podem evitar-lo en família:

- ✓ **Planifiqueu els àpats:** fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ **Emmagatzemeu bé els aliments:** guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ **Aprofiteu les sobres:** feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ **Cuinar quantitats adequades:** eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

10 mesos causes

Dia Mundial del Medi Ambient

Cada any, el **Dia Mundial del Medi Ambient** se centra en un tema concret. I cada any, un país diferent n'és l'amfitrió, liderant les activitats globals.

Cuidar el planeta també és una responsabilitat dels més petits.

Aquest mes, podeu fer un **repte ecològic en família:**

- Portar **cantimplora** en lloc d'ampolles de plàstic
- Separar bé les **deixalles**
- Fer una sortida per recollir **brossa** la platja



Sabies que cada any es generen **més de 400 milions de tones de plàstic al món?** Una gran part acaba als oceans, afectant greument la fauna marina.

Segell dietista

SERHS FOOD

JUL. 2025
Dietista i Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

- K** Energia (kcal)
- H** Hidrats de carboni
- P** Proteïna
- L** Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

BASAL

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de lleties
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb **pasta eco**
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelats



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de lleties
Remenat d'ou (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb pasta eco
Pernilet de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de pollastre (Patata, pollastre, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de pollastre gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza margarita
Patates xips
Gelats



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de llenties
Remenat d'ou (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa de verdures amb pasta eco
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Truita de patates amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Truita de carbassó amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de mongetes blanques (patata, fesols, blat de moro, olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons d'espínacs gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza margarita
Patates xips
Gelats





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

HALAL

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de lleties
Remenat d'ou (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa de verdures amb pasta eco
Pernillets de pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi halal amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Cordon blue de gall dindi halal
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre halal al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de pollastre halal (Patata, pollastre halal, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons d'espínacs gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza margarita
Patates xips
Gelats



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de lleties
Remenat d'ou (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa de verdures amb pasta eco
Mongetes blanques saltejades amb tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Varetes de verdures amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Trita de patates
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb maionesa (s/tonyina)
Llenties saltejades amb pebrot
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Mongetes blanques saltejades a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Trita de carbassó amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de mongetes blanques (patata, fesols, blat de moro, olives)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Llenties saltejades amb tomàquet
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons d'espínacs gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza margarita
Patates xips
Gelats





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

SENSE GLUTEN

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguets (s/gluten) amb salsa pesto
Lluç arrebossat sense gluten
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de patates
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb pasta (s/gluten)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral (s/gluten)

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps

DIA DEL MEDI AMBIENT

5



Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Lluç arrebossat sense gluten
Amanida variada
Gelats (s/gluten)

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Espirals (s/gluten) amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral (s/gluten)
logurt natural

12

Crema de verdures
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de pasta (s/gluten) (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral (s/gluten)

18

Crema de carbassó
Canelons (s/gluten)
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza margarita (s/gluten)
Patates xips
Gelats (s/gluten)





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

SENSE LACTOSA

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet
Lluç arrebossat sense llet
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de llenties
Remenat d'ou (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb **pasta eco**
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps

DIA DEL MEDI AMBIENT 5



Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Lluç arrebossat sense llet
Amanida variada
Gelat de gel

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural sense lactosa

12

Crema de verdures (s/llet)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa
Pa integral

18

Crema de carbassó (s/llet)
Falafel al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS 19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza margarita (s/lactosa)
Amanida variada
Gelat de gel





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de llenties
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb pasta eco (s/FS)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral (s/FS)

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelat (s/FS)

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral (s/FS)
logurt natural

12

Crema de verdures
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral (s/FS)

18

Crema de carbassó
Falafel al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelat (s/FS)





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

SENSE PEIX

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de lleties
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb **pasta eco**
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Trita de patates
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb maionesa (s/tonyina)
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Falafel al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelats





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

*NO VINAGRE

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Rodella de lluç a l'andalusa
*Amanida variada
Fruita del temps

2

*Amanida de lleties
Remenat d'ou
*Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb pasta eco
Pernilets de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
*Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina (s/maionesa)
Cordon blue de gall dindi
*Amanida variada
Fruita del temps

9

*Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet*
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
*Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
*Amanida variada
Pa integral
logurt natural
Fruita del temps

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
*Amanida variada
Fruita del temps

16

*Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
*Amanida variada
Fruita del temps

17

*Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
*Amanida variada
logurt natural
Pa integral
Fruita del temps

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

*Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelats





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

NO IOGURT

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de lleties
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb **pasta eco**
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelat de gel

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
Fruita del temps

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelat de gel





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

SENSE QUINOA

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de lleties
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb pasta eco
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Varetes de verdures amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelats





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

*Baixa en sal

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet
Lluç arrebossat (s/sal)
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps

2

Amanida de llenties
*Remenat d'ou
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps

3

*Sopa d'au amb pasta eco
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Lluç arrebossat (s/sal)
Amanida variada (s/olives)
Gelat

8

Amanida russa amb tonyina (s/maionesa)
Gall dindi al forn
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot) (s/olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada (s/olives)
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures
Gall dindi al forn
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga) (s/olives)
Pollastre al forn
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps

16

Amanida de pollastre (Patata, pollastre, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada (s/olives)
Fruita del temps

17

Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, tomàquet)
Filet de lluç al forn
Amanida variada (s/olives)
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada (s/olives) amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelat



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de llenties
*Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

*Sopa d'au amb pasta eco
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Gall dindi amb samfaina*
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelat

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

*Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

*Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelat





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

**Intolerància a les lleties,
cigrans i mongeta blanca**

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de patates
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb **pasta eco**
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Patates bullides
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de patates (cigrans, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelats





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

NO CACAUET

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet
Rodella de lluç a l'andalusa
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de llenties
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb **pasta eco**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral (s/cacauet)

4

Cigrons bullits amb patates
Salsitxes de gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelat (s/cacauet)

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Cordon blue de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral (s/cacauet)
logurt natural

12

Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral (s/cacauet)

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelat (s/cacauet)





MENÚ MAIG 2026

JOSEP MADRENYS

DIETA:

(LTP (VEGETALS) (FRUITS SECS, CACAUETS I SÈSAM))

Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet
Lluç arrebossat
Amanida variada (s/tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)

2

Amanida de lleties (s/tomàquet)
Remenat d'ou
Amanida variada (s/tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)

3

Sopa d'au amb **pasta eco** (s/FS, cacauet)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada (s/tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)
Pa integral (s/FS, cacauet)

4

Cigrons bullits amb patates
Gall dindi amb samfaina
*Fruita del temps (s/pell)



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
manida variada (s/tomàquet)
Gelats (s/FS, cacauet)

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Gall dindi al forn
Amanida variada (s/tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)

9

Empedrat de **cigrons eco** (cigrons, ceba, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
*Fruita del temps (s/pell)

10

Cous-Cous amb verdures*
Salmó al forn
Amanida variada (s/tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma(s/pell)
Amanida variada (s/tomàquet)
Pa integral (s/FS, cacauet)
logurt natural

12

*Crema de verdures
Macarrons amb bolognesa de lleties
*Fruita del temps (s/pell)

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada (s/tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Trita francesa
Amanida variada (s/tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)

17

Amanida de **pasta eco** (Pasta, blat de moro, pebrot, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada (s/tomàquet)
logurt natural
Pa integral (s/FS, cacauet)

18

Crema de carbassó
Falafel al forn amb salsa de tomàquet
*Fruita del temps (s/pell)

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

Amanida variada (s/tomàquet) amb poma (s/pell) i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelats (s/FS, cacauet)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Espaguetis eco integrals amb salsa pesto
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

2

Amanida de llenties
Remenat d'ou (s/bolets)
Amanida variada
Fruita del temps

3

Sopa d'au amb pasta eco
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps
Pa integral

4

Cigrons bullits amb patates
Gall dindi amb samfaina
Fruita del temps



DIA DEL MEDI AMBIENT

5

Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba
Seitons arrebossats
Amanida variada
Gelats

8

Amanida russa amb tonyina i maionesa
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de cigrons eco (cigrons, tomàquet, pebrot i olives)
Ous dur amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

10

Cous-Cous amb verdures*
Salmó al forn
Amanida variada
Fruita del temps

11

Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb poma
Amanida variada
Pa integral
logurt natural

12

*Crema de verdures amb crotons
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

15

Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives)
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida alemana (Patata, frankfurt, ceba i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural
Pa integral

18

Crema de carbassó amb crotons
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

MENÚ DE FINAL DE CURS

19

*Amanida variada amb poma i ou dur
Pizza de pernil
Patates xips
Gelats

