

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

Com tornem a la rutina?

La tornada a l'escola és un temps d'adaptació per a tothom. Recuperar els **horaris**, retrobar **companys** i tornar als **hàbits** quotidians requereix uns dies. És normal que alguns infants arribin més cansats o necessitin una mica més de temps per adaptar-se.

Des del menjador els acompanyem perquè aquesta transició sigui **tranquil·la**, respectant els ritmes i oferint-los un espai acollidor.



Una idea per a casa

Al vespre, compartiu amb els/les vostres fills i filles una cosa que us hagi agradat del dia i una que us agradaria repetir demà. És una manera senzilla d'acabar el dia amb una **mirada positiva** i de **vincle familiar**.

10 mesos cançons

Dia Internacional de la Pau

La pau no és només l'absència de conflictes, sinó també la manera com ens relacionem cada dia. Escoltar, compartir, respectar els torns, demanar les coses amb amabilitat o ajudar qui ho necessita són petites accions que construeixen una **convivència més positiva**.



Al menjador treballem aquests **valors** cada dia, perquè créixer també és aprendre a conviure.



Repte per a casa

Feu, entre tots, un "**repte de les bones accions**": cada membre de la família explica una acció amable que ha fet.

Segell dietista

SERHS FOOD

JUL 2025
Dietista y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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·LÈGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

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

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf				MENÚ SETEMBRE 2026 JOSEP MADRENYS		DIETA: BASAL	
				Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral			
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS	
		8 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Croquetes de pollastre Amanida variada Fruita del temps		9 Amanida d'arròs (Arròs, blat de moro, olives, tonyina) Remenat d'ou Amanida variada Fruita del temps		10 Mongeta verda amb patates Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 6	14 Espaguetis eco integrals amb salsa pesto Rodella de lluç a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps	15 Amanida de lleties Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de pasta amb tonyina Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps Pa integral	17 Cigrons bullits amb patates Salsitxes de gall dindi amb samfaina Fruita del temps		18 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Seitons arrebossats Amanida variada Gelat	
	rotació setmana 2	21 Amanida russa amb tonyina i maionesa Mandonguilles de vedella estofades Fruita del temps	22 Empedrat de cigrons eco (cigrons , tomàquet, pebrot i olives) Ous dur amb salsa de tomàquet Fruita del temps	23 Cous-Cous amb verdures Salmó al forn Amanida variada Fruita del temps		24 Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba Pollastre al forn amb poma Amanida variada Pa integral logurt natural	25 Crema de verdures amb crotons Macarrons amb bolognesa de lleties Fruita del temps
3R- SETMANA	28 Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives) Aletes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	29 Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives) Truita de carbassó i patata Amanida variada Fruita del temps	30 Crema de carbassó amb crotons Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural Pa integral				
4R- SETMANA							

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf				MENÚ SETEMBRE 2026 JOSEP MADRENYS		DIETA: HALAL			
Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral									
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
		8 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Varetes de verdures Amanida variada Fruita del temps		9 Amanida d'arròs (Arròs, blat de moro, olives, tonyina) Remenat d'ou (s/pernil) Amanida variada Fruita del temps		10 Mongeta verda amb patates Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural			
rotació setmana 6 14 Espaguetis eco integrals amb salsa pesto Rodella de lluç a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps		15 Amanida de lleties Truita francesa Amanida variada Fruita del temps		16 Amanida de pasta amb tonyina Pernilets de pollastre halal al forn Amanida variada Fruita del temps Pa integral		17 Cigrons bullits amb patates Salsitxes de gall dindi halal amb samfaina Fruita del temps		18 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Seitons arrebossats Amanida variada Gelat	
rotació setmana 2 21 Amanida russa amb tonyina i maionesa Mandonguilles de lluç estofades Fruita del temps		22 Empedrat de cigrons eco (cigrons , tomàquet, pebrot i olives) Ous dur amb salsa de tomàquet Fruita del temps		23 Cous-Cous amb verdures Salmó al forn Amanida variada Fruita del temps		24 Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba Pollastre halal al forn amb poma Amanida variada Pa integral logurt natural		25 Crema de verdures amb crotons Macarrons amb bolognesa de lleties Fruita del temps	
3R- SETMANA 28 Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives) Pollastre halal al forn Amanida variada Fruita del temps		29 Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives) Truita de carbassó i patata Amanida variada Fruita del temps		30 Crema de carbassó amb crotons Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural Pa integral					
4R- SETMANA									

https://salutpublica.gencat.cat/web/ content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf				MENÚ SETEMBRE 2026 JOSEP MADRENYS		DIETA: SENSE LACTOSA			
Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral									
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
		8 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Varetes de verdures Amanida variada Fruita del temps		9 Amanida d'arròs (Arròs, blat de moro, olives, tonyina) Remenat d'ou (s/llet) Amanida variada Fruita del temps		10 Mongeta verda amb patates Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural sense lactosa			
rotació setmana 6 14 Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat sense llet Amanida variada Fruita del temps		15 Amanida de llenties Truita francesa Amanida variada Fruita del temps		16 Amanida de pasta amb tonyina Pernillets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps Pa integral		17 Cigrons bullits amb patates Salsitxes de gall dindi amb samfaina Fruita del temps		18 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç arrebossat sense llet Amanida variada Gelat de gel	
rotació setmana 2 21 Amanida russa amb tonyina i maionesa Mandonguilles de vedella estofades Fruita del temps		22 Empedrat de cigrons eco (cigrons , tomàquet, pebrot i olives) Ous dur amb salsa de tomàquet Fruita del temps		23 Cous-Cous amb verdures Salmó al forn Amanida variada Fruita del temps		24 Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba Pollastre al forn amb poma Amanida variada Pa integral logurt natural sense lactosa		25 Crema de verdures (s/llet) Macarrons amb bolognesa de llenties Fruita del temps	
3R- SETMANA 28 Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives) Aletes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps		29 Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives) Truita de carbassó i patata Amanida variada Fruita del temps		30 Crema de carbassó (s/llet) Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural sense lactosa Pa integral					
4R- SETMANA									

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf				MENÚ SETEMBRE 2026 JOSEP MADRENYS		DIETA: NO QUINOA	
				Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral			
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS	
		8 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Croquetes de pollastre Amanida variada Fruita del temps		9 Amanida d'arròs (Arròs, blat de moro, olives, tonyina) Remenat d'ou Amanida variada Fruita del temps		10 Mongeta verda amb patates Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 6	14 Espaguetis eco integrals amb salsa pesto Lluç arrebossat Amanida variada Fruita del temps	15 Amanida de lleties Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de pasta amb tonyina Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps Pa integral	17 Cigrons bullits amb patates Varetes de verdures amb samfaina Fruita del temps	18 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Seitons arrebossats Amanida variada Gelat		
	rotació setmana 2	21 Amanida russa amb tonyina i maionesa Mandonguilles de vedella estofades Fruita del temps	22 Empedrat de cigrons eco (cigrons , tomàquet, pebrot i olives) Ous dur amb salsa de tomàquet Fruita del temps	23 Cous-Cous amb verdures Salmó al forn Amanida variada Fruita del temps	24 Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba Pollastre al forn amb poma Amanida variada Pa integral logurt natural	25 Crema de verdures amb crotons Macarrons amb bolognesa de lleties Fruita del temps	
3R- SETMANA	28 Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives) Aletes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	29 Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives) Truita de carbassó i patata Amanida variada Fruita del temps	30 Crema de carbassó amb crustons Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural Pa integral				
4R- SETMANA							

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf				MENÚ SETEMBRE 2026		DIETA:	
				JOSEP MADRENYS		Baixa en sal	
		Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral					
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS	
		8 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps		9 Amanida d'arròs (Arròs, blat de moro, olives, tonyina) Remenat d'ou Amanida variada Fruita del temps		10 Mongeta verda amb patates Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 6	14 Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat (s/sal) Amanida variada (s/olives) Fruita del temps	15 Amanida de llenties Truita francesa Amanida variada (s/olives) Fruita del temps	16 Amanida de pasta amb tonyina Pernilets de pollastre al forn Amanida variada (s/olives) Fruita del temps Pa integral	17 Cigrons bullits amb patates Gall dindi amb samfaina Fruita del temps	18 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç arrebossat (s/sal) Amanida variada (s/olives) Gelat		
rotació setmana 2	21 Amanida russa amb tonyina (s/maionesa) Daus de gall dindi al forn Fruita del temps	22 Empedrat de cigrons eco (cigrons , tomàquet, pebrot) (s/olives) Ous dur amb salsa de tomàquet Fruita del temps	23 Cous-Cous amb verdures Salmó al forn Amanida variada (s/olives) Fruita del temps	24 Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba Pollastre al forn amb poma Amanida variada (s/olives) Pa integral logurt natural	25 Crema de verdures Gall dindi al forn Amanida variada (s/olives) Fruita del temps		
3R- SETMANA	28 Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga) (s/olives) Aletes de pollastre al forn Amanida variada (s/olives) Fruita del temps	29 Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives) Truita de carbassó i patata Amanida variada (s/olives) Fruita del temps	30 Crema de carbassó Filet de lluç al forn Amanida variada (s/olives) logurt natural Pa integral				
4R- SETMANA							

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf				MENÚ SETEMBRE 2026 JOSEP MADRENYS		DIETA: No cacauet	
				Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral			
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS	
		8 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Croquetes de pollastre Amanida variada Fruita del temps		9 Amanida d'arròs (Arròs, blat de moro, olives, tonyina) Remenat d'ou Amanida variada Fruita del temps		10 Mongeta verda amb patates Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 6		14		15		16	
Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet Rodella de lluç a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps		Amanida de lleties Tuita francesa Amanida variada Fruita del temps		Amanida de pasta amb tonyina Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps Pa integral (s/cacauet)		Cigrons bullits amb patates Salsitxes de gall dindi amb samfaina Fruita del temps	
rotació setmana 2		21		22		23	
Amanida russa amb tonyina i maionesa Mandonguilles de vedella estofades Fruita del temps		Empedrat de cigrons eco (cigrons , tomàquet, pebrot i olives) Ous dur amb salsa de tomàquet Fruita del temps		Cous-Cous amb verdures Salmó al forn Amanida variada Fruita del temps		Arròs blanc eco amb sofregit de pastanaga, tomàquet i ceba Pollastre al forn amb poma Amanida variada Pa integral (s/cacauet) logurt natural	
3R- SETMANA		28		29		30	
Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives) Aletes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps		Amanida de pasta eco (Pasta, blat de moro, pinya, olives) Tuita de carbassó i patata Amanida variada Fruita del temps		Crema de carbassó Filet de lluç al forn Amanida variada logurt natural Pa integral (s/cacauet)			
4R- SETMANA							

*ALIMENTS A EVITAR DE FORMA ESTRICTE: Mel, tomàquet cru, bròquil, edamame, préssec, kiwi, meló, síndria, pinya... Fruits secs, cacauets, sèsam i llavors de girasol **FRUITES PERMESES (SEMPRE SENSE PELL!!) Plàtan, taronja, mandarina, poma, pera, mango, maduixa.		ESCOLA JOSEP MADRENYS 		MENÚ SETEMBRE 2026 JOSEP MADRENYS		DIETA: (LTP (VEGETALS) (FRUITS SECS, CACAUETS I SÈSAM)			
		Producte d'economia social / Producte ecològic / Producte integral							
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
		8 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet Gall dindi al forn Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		9 Amanida d'arròs (Arròs, blat de moro, olives, tonyina) Remenat d'ou Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		10 Mongeta verda amb patates Filet de lluç al forn Amanida variada (s/tomàquet) logurt natural			
rotació setmana 6 14 Espaguetis eco integrals amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		15 Amanida de lleties (s/tomàquet) Truita francesa Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		16 Amanida de pasta (s/FS, tomàquet) amb tonyina Pernilets de pollastre al forn Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell) Pa integral (s/FS, sèsam, cacauet)		17 Cigrons bullits amb patates Gall dindi amb samfaina *Fruita del temps (s/pell)		18 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i ceba Seitons arrebossats Amanida variada (s/tomàquet) Gelat (s/FS, cacauet)	
rotació setmana 2 21 Amanida russa amb tonyina i maionesa Gall dindi al forn Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		22 Empedrat de cigrons eco (cigrons , ceba, pebrot i olives) Ous dur amb salsa de tomàquet *Fruita del temps (s/pell)		23 Cous-Cous amb verdures* Salmó al forn Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		24 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, sèsam, cacauet) logurt natural		25 *Crema de verdures Macarrons amb bolognesa de lleties *Fruita del temps (s/pell)	
3R- SETMANA 28 Arròs tres delícies (arròs, blat de moro, pastanaga, olives) Aletes de pollastre al forn Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		29 Amanida de pasta eco (s/FS) (Pasta, blat de moro, pebrot, olives) Truita de carbassó i patata Amanida variada (s/tomàquet) *Fruita del temps (s/pell)		30 Crema de carbassó Filet de lluç al forn Amanida variada (s/tomàquet) logurt natural Pa integral (s/FS, sèsam, cacauet)					
4R- SETMANA		BENVINGUTS							