



MENÚ BASAL

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.
Els arrebossats es fan al forn.
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ BASAL

ABRIL 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>01</p> 	<p>02</p> <p>Crema de carxofes Magra de porc amb salseta Fruita del temps</p>	<p>03</p> <p>Cus cus amb verdures de temporada i truita al curri Fruita del temps</p>	<p>04</p> <p>Panató de verdures Patates farcides de bolonyesa vegetal gratinades Fruita del temps</p>	<p>05</p> <p>Amanida variada Voul au vent farcit de gambetes Fruita del temps</p>
<p>08</p> <p>Variat de verdures rostides Conill al forn amb daus de patates Fruita del temps</p>	<p>09</p> <p>Llacets de pasta gratinats amb carbassó i xerris Gall de Sant Pere amb llimona i amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs al vapor especiat Truita campera amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Pèsols estofats Pit de pollastre amb amanida iogurt natural</p>	<p>12</p> <p>Crema d'espinacs amb formatge ratllat Hummus de cigró i remolatxa amb bastonets i crudités Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Arròs a la milanesa Llom amb amanida Mel i mató</p>	<p>16</p> <p>Bròquil amb pastanaga i patata Hamburguesa de llegums i quinoa casolana Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals amb olivada Salmó a la papillota amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Empedrat de mongeta blanca Ou al plat amb pa amb tomàquet Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Albergínia en tempura Pollastre al forn amb patates panaderes Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Wok de quinoa amb verduretes i gall dindi especiat amb Ras el Hanout Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Minestra de verdures Peix a la marinera amb cloïsses i mongetes seques Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Crema d'espàrrecs Bistec de vedella amb amanida iogurt natural</p>	<p>25</p> <p>Amanida de formatge i nous Tomàquets farcits amb arròs i xampinyons Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Fideus asiàtics amb verduretes, salsa de soja i truita Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Crema de verdures Blinis amb variat d'hummus Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Arròs pilaf Broqueta de rap i sípia amb amanida Fruita del temps</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



MENÚ SENSE CARN

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Seità amb puré de patata (1,6) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Crep d'humus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de tofu a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada (6) Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Peix amb enciam i blat de moro (4,12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa vegetal de lletres (1,9) Peix arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb humus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Peix amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ VEGÀ

ABRIL 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de farina de cigrò amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	03	Lenties amb verdures Tofu a la llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Seità amb puré de patata (1,6) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	
08	Paella de verdures Truita de farina de cigrò de carbassa amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Lenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Crep d'humus de cigrò amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Seità a l'allet amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de tofu a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada (6) Fruita del temps	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Seità a l'allada amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	17	Lenties estofades amb carbassa Truita de farina de cigrò de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Crep amb hummus de pèsol amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	19	Sopa vegetal amb arròs (9) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Lenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa vegetal de lletres (1,9) Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigrò de xampinyons amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb hummus de cigrò amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Seità saltat amb verdures amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Truita de farina de cigrò amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Tofu amb salsa de soja amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE GLUTEN

ABRIL 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

01



DIA FESTIU

DIMARTS

02

Macarrons sense gluten amb tomàquet i orenga

Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12)

Fruita del temps

DIMECRES

03

Llenties amb verdures

Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12)

Fruita del temps

DIJOUS

04

Rissoto de xampinyons (7)

Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7)

Fruita del temps

DIVENDRES

05

Crema de bròquil (12)

Cigrons amb arròs

Fruita del temps

Kcal = 769,28
Líp = 23,48 g
AG sat = 4,99 g
Hdc = 88,38 g
Prot = 30,69 g
Fibra = 13,64

08

Paella de verdures

Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12)

Fruita del temps

09

Crema de pastanaga (12)

Llenties amb arròs

Fruita del temps

10

Col amb patata (12)

Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)

logurt natural ecològic (7)

11

Brou d'au amb pasta sense gluten (9)

Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12)

Fruita del temps

12

Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet

Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada

Fruita del temps

Kcal = 752,58
Líp = 21,94 g
AG sat = 4,56 g
Hdc = 90,05 g
Prot = 29,93 g
Fibra = 14,47 g

15

Patates amb espinacs (12)

Tallarines sense gluten a la bolonyesa vegetal

Fruita del temps

16

Fideus sense gluten a la cassola de carxofes

Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12)

Fruita del temps

17

Llenties estofades amb carbassa

Truita de patates amb enciam i olives (3,12)

Fruita del temps

18

Crema de verdures (12)

Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12)

logurt natural ecològic (7)

19

Sopa de peix amb arròs (4,14)

Cigrons saltats amb pastanaga i ceba

Fruita del temps

Kcal = 733,10
Líp = 30,02 g
AG sat = 7,69 g
Hdc = 68,37 g
Prot = 27,63 g
Fibra = 12,78 g

22

Crema de porros (7,12)

Llenties amb arròs

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI

Sopa de pasta sense gluten (9)

Llom arrebossat sense gluten amb enciam i remolatxa (3,12)

logurt de maduixa (7)

24

Arròs amb tomàquet

Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12)

Fruita del temps

25

Bròquil amb patata (12)

Pollastre rostit amb ceba i poma

Fruita del temps

26

Mongeta blanca estofada amb bledes

Peix fresc amb enciam i olives (4,12)

Fruita del temps

Kcal = 753,07
Líp = 23,13 g
AG sat = 4,55 g
Hdc = 95,06 g
Prot = 30,51 g
Fibra = 14,35 g

29

Espirals sense gluten marcians (7)

Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12)

Fruita del temps

30

Pèsols saltejats a l'alet

Botifarra amb enciam i pastanaga (12)

Fruita del temps

Kcal = 745,85
Líp = 19,33 g
AG sat = 3,78 g
Hdc = 92,96 g
Prot = 31,55 g
Fibra = 15,42 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE LACTOSA NI LLEGUM

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Patates amb espinacs (12) Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Cuixes de pollastre al forn amb amanida (12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Peix amb amanida (4,12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64		
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Peix amb amanida (4,12) Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (4,12) logurt sense lactosa	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de carn (sense soja) (1) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Bròquil amb patata (12) Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt sense lactosa	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Gall dindi amb amanida (12) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Peix amb amanida (4,12) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt sense lactosa	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Patates amb bledes (12) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g	
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	30	Arròs saltejat a l'allet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE LACTOSA

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Cuixes de pollastre al forn amb amanida (12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (4,12) logurt sense lactosa	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt sense lactosa	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt sense lactosa	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE OU

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

01

DIA FESTIU

DIMARTS

02

Macarrons amb tomàquet i orenga (1)
 Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga (7,12)
 Fruita del temps

DIMECRES

03

Llenties amb verdures
 Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12)
 Fruita del temps

DIJOUS

04

Rissoto de xampinyons (7)
 Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7)
 Fruita del temps

DIVENDRES

05

Crema de bròquil (12)
 Cigrons amb cus cus (1)
 Fruita del temps

Kcal = 769,28
 Líp = 23,48 g
 AG sat = 4,99 g
 Hdc = 88,38 g
 Prot = 30,69 g
 Fibra = 13,64

08

Paella de verdures
 Truita de farina de cigró de carbassa amb enciam i remolatxa (12)
 Fruita del temps

09

Crema de pastanaga (12)
 Llenties amb arròs
 Fruita del temps

10

Col amb patata (12)
 Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)
 logurt natural ecològic (7)

11

Brou d'au amb pistons (1,9)
 Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12)
 Fruita del temps

12

Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet
 Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada
 Fruita del temps

Kcal = 752,58
 Líp = 21,94 g
 AG sat = 4,56 g
 Hdc = 90,05 g
 Prot = 29,93 g
 Fibra = 14,47 g

15

Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12)
 Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6)
 Fruita del temps

16

Fideus a la cassola de carxofes (1)
 Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12)
 Fruita del temps

17

Llenties estofades amb carbassa
 Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12)
 Fruita del temps

18

Crema de verdures (12)
 Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12)
 logurt natural ecològic (7)

19

Sopa de peix amb arròs (4,14)
 Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)
 Fruita del temps

Kcal = 733,10
 Líp = 30,02 g
 AG sat = 7,69 g
 Hdc = 68,37 g
 Prot = 27,63 g
 Fibra = 12,78 g

22

Crema de porros (7,12)
 Llenties amb cus cus (1)
 Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
 Sopa de lletres (1,9)
 Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i remolatxa (1,12)
 logurt de maduixa (7)

24

Arròs amb tomàquet
 Truita de farina de cigró de xampinyons amb enciam i pastanaga (12)
 Fruita del temps

25

Bròquil amb patata (12)
 Pollastre rostit amb ceba i poma
 Fruita del temps

26

Mongeta blanca estofada amb bledes
 Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
 Fruita del temps

Kcal = 753,07
 Líp = 23,13 g
 AG sat = 4,55 g
 Hdc = 95,06 g
 Prot = 30,51 g
 Fibra = 14,35 g

29

Espirals marcians (1,7)
 Truita de farina de cigró amb enciam i col lombarda (12)
 Fruita del temps

30

Pèsols saltejats a l'allet
 Botifarra amb enciam i pastanaga (12)
 Fruita del temps

31

32

33

Kcal = 745,85
 Líp = 19,33 g
 AG sat = 3,78 g
 Hdc = 92,96 g
 Prot = 31,55 g
 Fibra = 15,42 g

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PEIX

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Gall dindi amb enciam i col lombarda (12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12) logurt natural ecològic (7)	19	Sopa vegetal amb arròs (9) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Truita de verdures amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PORC

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

01

DIA FESTIU

DIMARTS

02

Macarrons amb tomàquet i orenga (1)
Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12)
Fruita del temps

DIMECRES

03

Llenties amb verdures
Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

DIJOUS

04

Rissoto de xampinyons (7)
Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7)
Fruita del temps

DIVENDRES

05

Crema de bròquil (12)
Cigrons amb cus cus (1)
Fruita del temps

Kcal = 769,28
Líp = 23,48 g
AG sat = 4,99 g
Hdc = 88,38 g
Prot = 30,69 g
Fibra = 13,64

08

Paella de verdures
Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12)
Fruita del temps

09

Crema de pastanaga (12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps

10

Col amb patata (12)
Pollastre amb enciam i blat de moro (12)
logurt natural ecològic (7)

11

Brou d'au amb pistons (1,9)
Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12)
Fruita del temps

12

Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet
Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada
Fruita del temps

Kcal = 752,58
Líp = 21,94 g
AG sat = 4,56 g
Hdc = 90,05 g
Prot = 29,93 g
Fibra = 14,47 g

15

Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12)
Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6)
Fruita del temps

16

Fideus a la cassola de carxofes (1)
Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12)
Fruita del temps

17

Llenties estofades amb carbassa
Trita de patates amb enciam i olives (3,12)
Fruita del temps

18

Crema de verdures (12)
Estofat de vedella i enciam i blat de moro (12)
logurt natural ecològic (7)

19

Sopa de peix amb arròs (4,14)
Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 733,10
Líp = 30,02 g
AG sat = 7,69 g
Hdc = 68,37 g
Prot = 27,63 g
Fibra = 12,78 g

22

Crema de porros (7,12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa d'au de lletres (1,9)
Peix arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12)
logurt de maduixa (7)

24

Arròs amb tomàquet
Trita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata (12)
Pollastre rostit amb ceba i poma
Fruita del temps

26

Mongeta blanca estofada amb bledes
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 753,07
Líp = 23,13 g
AG sat = 4,55 g
Hdc = 95,06 g
Prot = 30,51 g
Fibra = 14,35 g

29

Espirals marcians (1,7)
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,7,12)
Fruita del temps

30

Pèsols saltejats a l'allet
Pollastre amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ OVOVEGETARIÀ

ABRIL 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		Informació nutricional mitja de la setmana
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Tofu a la llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Seità amb puré de patata (1,6) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Crep d'humus de cigró amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de tofu a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada (6) Fruita del temps	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Seità a l'allada amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Crep amb hummus de pèsol amb enciam i blat de moro (1,11,12) logurt de soja (6)	19	Sopa vegetal amb arròs (9) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa vegetal de lletres (1,9) Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb hummus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Truita de verdures amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Tofu amb salsa de soja amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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



MENÚ SENSE PLV

ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Cuixes de pollastre al forn amb amanida (12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) logurt de soja (6)	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	17	Llenties estofades amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Gall dindi amb enciam i blat de moro (12) logurt de soja (6)	19	Sopa de peix amb arròs (4,14) Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	MENÚ SANT JORDI Sopa d'au de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col lombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

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

La fruita fresca que no falti!

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

Els arrebossats es fan al forn.

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

AL·LÈRGENS:

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