



MENÚ BASAL

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, cavalla i ou dur) (1,3,4,12)
Hamburguesa amb panet, formatge i enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,7,12)
Gelat especial (1,3,6,7,8)

14

Cigrons amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb pernil
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)
logurt natural ecològic (7)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, 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 BASAL

JUNY 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Amanida de pasta de colors
Rap amb suquet, cloïsses i patates
Fruita del temps

05

Amanida alemanya de patata
Cuixa de pollastre amb poma i panses
logurt de sabors

06

Verdures al vapor
Falafel de cigrons amb amanida
Fruita del temps

07

Arròs al forn amb verdures i ou
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Pollastre amb tomàquet
Fruita del temps

11

Llacets de pasta amb verdures i formatge de cabra
Gall al forn amb llimona i amanida
Fruita del temps

12

Rotllet d'enciam amb hummus
Truita camperola amb pa amb tomàquet
logurt natural

13

Amanida de quinoa amb nous
Xampinyons gratinats
Fruita del temps

14

Carpaccio de carbassó amb mermelada de tomàquet
Conill rostit amb patates
Fruita del temps

17

Amanida grega amb formatge feta
Salmó amb daus de patates
Fruita del temps

18

Cigrons saltats
Bistec de vedella amb amanida
logurt begut

19

Pasta a la llimona
Hamburguesa casolana de llegums amb amanida
Fruita del temps

20

Arròs al vapor amb pastanaga
Truita de pernil i formatge
Fruita del temps

21

Minestra de verdures
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa
Fruita del temps



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



MENÚ SENSE CARN

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Truita francesa amb amanida (3,12)
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Peix al forn amb enciam i remolatxa (4,12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, cavalla i ou dur) (1,3,4,12)
Hamburguesa vegetal amb panet, formatge i enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,7,12)
Gelat especial (1,3,6,7,8)

14

Cigrons amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb allet
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)
logurt natural ecològic (7)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE GLUTEN

JUNY 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Pollastre amb enciam i tomàquet
(12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga,
blat de moro i pinya
Truita de formatge amb enciam i
cogombre
(3,7,12)
Fruita del temps

06

Espirals sense gluten a la siciliana:
tomàquet i olives negres
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
(4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda
(12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga
(3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb
tomàquet, ceba i olives negres
(12)
Llenties amb arròs
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i
remolatxa
(12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta sense gluten (blat
de moro, olives, cavalla i ou dur)
(3,4,12)
Hamburguesa amb panet sense
gluten, formatge i enciam amb
tomàquet i patates fregides
(6,7,12)
Gelats sense gluten (3,6,7,8)

14

Cigrons amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives
(4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga,
olives i ceba
(12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise
(7,12)
Truita de patates amb enciam i blat de
moro
(3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb pernil
Bacallà a l'allet amb enciam i
tomàquet
(4,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates
(12)
Llom adobat amb enciam i blat de
moro
(12)
logurt natural ecològic
(7)

21

Amanida d'enciam, cogombre,
tomàquet i olives
(12)
Pasta sense gluten amb bolonyesa
vegetal
(6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, 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 I SENSE LLEGUM

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



DIA FESTIU

04

Bròquil amb patata

Pollastre amb enciam i tomàquet (12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya

Truita francesa amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi (s/pèsols)
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Peix al forn amb amanida (4,12)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, cavalla i ou dur) (1,3,4,12)
Hamburguesa (sense soja) amb panet, enciam amb tomàquet i patates fregides (1,12)
Postra apta (1,3,8)

14

Patates amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Pollastre amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pasta amb oli i orenga (1)
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Bròquil amb patates (12)
Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)
logurt sense lactosa

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa de carn (sense soja) (1)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41 g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, 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

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita francesa amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, cavalla i ou dur) (1,3,4,12)
Hamburguesa amb panet, enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,12)
Gelats sense llet ni derivats (1,3,6,8)

14

Cigrons amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb pernil
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)
Iogurt sense lactosa

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41 g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE OU

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i cogombre (7,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de farina de cigró de carbassó amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, cavalla) (1,4,12)
Hamburguesa amb panet, formatge i enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,7,12)
Postra sense ou (1,6,7,8)

14

Cigrons amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Truita de farina de cigró de patates amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb pernil
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)
logurt natural ecològic (7)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PEIX

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Pollastre amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, ou dur) (1,3,12)
Hamburguesa amb panet, formatge i enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,7,12)
Gelats especials (1,3,6,7,8)

14

Cigrons amb pisto
Truita francesa amb enciam i olives (3,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb pernil
Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet (12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)
logurt natural ecològic (7)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41 g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PLV

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitjà de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita francesa amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, cavalla i ou dur) (1,3,4,12)
Hamburguesa de pollastre amb panet, enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,12)
Gelats sense llet ni derivats (1,3,6,8)

14

Cigrons amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb pernil
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Llom adobat amb enciam i blat de moro (12)
logurt de soja (6)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41 g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, 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 PORC

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



DIA FESTIU

04

Lenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita de formatge amb enciam i cogombre (3,7,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Lenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives, cavalla i ou dur) (1,3,4,12)
Hamburguesa de pollastre amb panet, formatge i enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,7,12)
Gelat especial (1,3,6,7,8)

14

Cigrons amb pisto
Peix fresc amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de lenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb allet
Bacallà a l'allet amb enciam i tomàquet (4,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Pollastre adobat amb enciam i blat de moro (12)
logurt natural ecològic (7)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ OVOVEGETARIÀ

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitjà de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita francesa amb enciam i cogombre (3,12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Truita francesa amb amanida (3,12)
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Seità amb enciam i remolatxa (1,6,12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro, olives i ou dur) (1,3,12)
Hamburguesa vegetal amb panet, enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,12)
Postra sense llet ni derivats (1,3,6)

14

Cigrons amb pisto
Truita francesa amb enciam i olives (3,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12)
Truita de patates amb enciam i blat de moro (3,12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb allet
Tofu a l'allet amb enciam i tomàquet (6,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12)
logurt de soja (6)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ VEGÀ

JUNY 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitjà de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03



DIA
FESTIU

04

Llenties estofades
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet (1,6,12)
Fruita del temps

05

Arròs tropical amb pastanaga, blat de moro i pinya
Truita de farina de cigrò amb enciam i cogombre (12)
Fruita del temps

06

Espirals a la siciliana: tomàquet i olives negres (1)
Tofu adobat amb enciam i blat de moro (6,12)
Fruita del temps

07

Crema de carbassó freda (12)
Seità amb amanida (1,6,12)
Fruita del temps

Kcal = 723,14
Líp = 28,29 g
AG sat = 5,93 g
Hdc = 90,00 g
Prot = 27,18 g
Fibra = 14,19 g

10

Bròquil amb patata
Truita de farina de cigrò de carbassó amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

11

Amanida d'estiu de patata amb tomàquet, ceba i olives negres (12)
Llenties amb cus cus (1)
Fruita del temps

12

Paella de verdures
Seità amb enciam i remolatxa (1,6,12)
Fruita del temps

13

MENÚ FINAL DE CURS

Amanida de pasta (blat de moro i olives) (1,12)
Hamburguesa vegetal amb panet, enciam amb tomàquet i patates fregides (1,6,12)
Postra vegà (1,6)

14

Cigrons amb pisto
Tofu marinat amb enciam i olives (6,12)
Fruita del temps

Kcal = 761,83
Líp = 24,51 g
AG sat = 3,93 g
Hdc = 94,43 g
Prot = 30,12 g
Fibra = 12,85 g

17

Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties amb pastanaga, olives i ceba (12)
Fruita del temps

18

Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12)
Truita de farina de cigrò de patates amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

19

Pèsols saltats amb allet
Tofu a l'allet amb enciam i tomàquet (6,12)
Fruita del temps

20

Mongeta tendra amb patates (12)
Seità amb enciam i blat de moro (1,6,12)
logurt de soja (6)

21

Amanida d'enciam, cogombre, tomàquet i olives (12)
Pasta amb bolonyesa vegetal (1,6)
Fruita del temps

Kcal = 759,34
Líp = 30,41g
AG sat = 5,90 g
Hdc = 107,02 g
Prot = 30,21 g
Fibra = 14,80 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, síndria, pera, plàtan, nespres, albercoc, 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, 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.