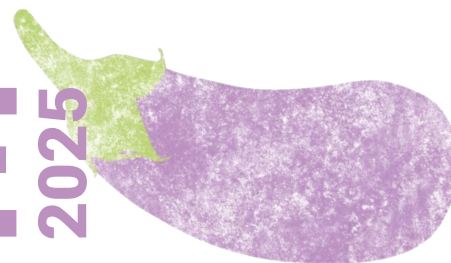


Menú Basal

SETEMBRE 2025



Dia Europeu de les Llengües

Menú

Kartoffelsalat 

Amanida de patata amb ceba i vinagreta. (12)



Omelette au fromage 

Truita de formatge. (3,7,12)

Insalata di pomodoro 

Amanida de tomàquet i alfàbrega.

Jablecznik 

Pastís de poma. (1,3,6,7,8)

El 26 de setembre celebrem el Dia Europeu de les Llengües, una jornada de celebració de les cultures i idiomes que ens envolten. Per festejar-ho, us hem preparat un menú molt especial amb plats representatius de quatre països diferents. **Sabreu endevinar de quins països es tracta i quines llengües s'hi parlen?**

Cuidem el que mengem

Productes Ecològics

L'arros, els llegums, la pasta i iogurts.

Productes de Proximitat

El Peix fresc, la carn de vedella, el pollastre i el 90% de totes les verdures i les fruites.

Productes Integrals

El pa i la pasta.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Informació Nutricional
Dia Festiu 8	Vichyssoise amb crostons. (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit. (12) Fruita del temps. 9	Fideus a la cassola. (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja. (1,6) Gel. (3,5,7,8) 10	Dia Festiu 11	Arròs amb tomàquet. Croquetes de bacallà amb enciam i olives. (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruita del temps. 12	Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
Mongeta tendra amb patata. (12) Pasta a la bolonyesa de soja. (1,6) Fruita del temps. 15	Pèsols amb pernil saltats a l'allet. Truita de carbassó amb enciam i pastanaga. (3,12) Fruita del temps. 16	Crema de verdures. (12) Llom amb enciam i blat de moro. (12) Fruita del temps. 17	Arròs amb verdures. Peix fresc amb enciam i cogombre. (4,12) Iogurt natural ecològic. (7) 18	Amanida de pasta. (1) Llenties estofades. Fruita del temps. 19	Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
Espirals al pesto. (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps 22	Cigrons estofats. Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro. (4,12) Fruita del temps. 23	Verdura directa de l'hort amb patata. (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa. (12) Fruita del temps 24	Amanida d'arròs Fricandó de vedella. (1) Fruita del temps. 25	 Menú especial: Dia Europeu de les Llengües 26	Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
Llenties saltades amb carbassó. Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives. (3,7,12) Fruita del temps 29	Amanida de patata. (12) Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre. (12) Fruita del temps 30				Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 g

Al·lèrgens:

-  1. Cereals
-  2. Crustacis
-  3. Ous
-  4. Peix
-  5. Cacauet
-  6. Soja
-  7. Llet
-  8. Fruita seca de clofolla
-  9. Api
-  10. Mostassa
-  11. Sèsam
-  12. Anhídrid sulfurós i sulfits
-  13. Tramussos
-  14. Mol·luscs

El Nostre Compromís diari:

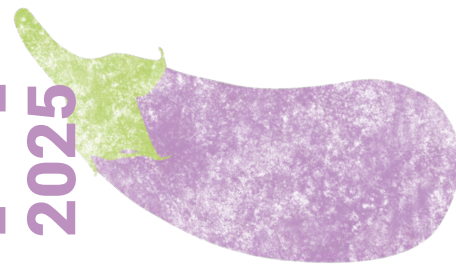
A Menjares acompanyem el creixement dels infants a través de l'alimentació. L'hora de dinar és un moment per descobrir sabors, educar el paladar i adquirir hàbits saludables que els acompanyaran sempre. Oferim plats equilibrats i variats, cuinats al forn i a la planxa, sense fregits ni additius. Tast a tast, animem els infants a gaudir dels aliments en la seva essència i a viure una experiència de menjador saludable, sostenible i plena de descobertes.

Per a més informació, visiteu-nos a www.menjares.com
També ens podeu trobar a les xarxes socials a [@menjares.cat](https://www.instagram.com/menjares.cat).



Nutricionistes Blanca i Cristina
Número de col·legiades:
CAT000276/CAT001118

Sopars SETEMBRE 2025



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dia Festiu 8	Arròs amb pebrots de tres colors. Remenat d'espinacs i xampinyons. logurt natural. 9	Verdures en tempura. Rap a la marinera amb panaderes. Fruita del temps. 10	Dia Festiu 11	Ensaladilla. Gall dindi rostit amb amanida. Fruita del temps. 12
Amanida de quinoa. Pastís d'ou amb pernil. Fruita del temps. 15	Fideus xinesos amb hortalisses, brots de soja i pollastre. logurt begut. 16	Cigrons saltats amb mill, col, porro i cúrcuma. Fruita del temps. 17	Verdures rostides amb romesco. Conill a l'allet. Fruita del temps. 18	Crema de llegums amb ceba fregida. Sardines amb all i julivert i amanida. Fruita del temps. 19
Gaspaxo. Pollastre al "chilindrón". Fruita del temps. 22	Cus cus amb gambetes. Bistec a la planxa amb amanida. logurt natural. 23	Arròs tropical amb pinya i panses. Trita paisana. Fruita del temps. 24	Pèsols a l'andalusa. Tonyina a la llimona amb amanida. Fruita del temps. 25	Amanida amb formatge feta i olives negres. Mongeta blanca amb quinoa. Fruita del temps. 26
Crema de verdures. Daus de vedella amb salseta. Fruita del temps. 29	Amanida amb poma, olives i enciam. Hummus amb pa de pita. Fruita del temps. 30			

albergínia La verdura estrella de setembre

La reina morada

L'albergínia és una verdura molt especial i colorida. Tot i que n'hi ha de moltes varietats, la més coneguda és la de color morat fosc. *Sabíeu que en alguns llocs també n'hi ha de blanques o ratllades?*

Quan es planta i quan la mengem?

Les albergínies es planten a la primavera, quan ja no fa fred, i comencen a créixer amb la calor de l'estiu. És per això que les podem collir i menjar ben bones sobretot a l'agost i al setembre, tot i que encara en trobem fins a l'octubre.

Algunes curiositats:

- Tot i que sempre la cuinem, l'albergínia es podria menjar crua tot i tenir un gust una mica amarg.
- És molt lleugera i sana: té molta aigua i fibra, ideals per cuidar el nostre cos.
- La seva pell conté antioxidants que ens ajuden a estar forts i protegits



Nutricionista: Blanca i Cristina
Número de col·legiades
CAT000276/CAT001118

Cruixents d'albergínia

Ingredients:

- 1 o 2 albergínies
- 1 ou
- 3 cullerades de pa ratllat
- 2 cullerades de formatge ratllat (parmesà o similar)
- Oli d'oliva
- Una mica de sal

Passos a seguir:

1. Renteu i peleu l'albergínia (o deixeu-ne una mica de pell si voleu). Tal·leu-la a bastonets, com si fossin patates fregides.
2. Bateu l'ou en un plat i, en un altre, barregeu el pa ratllat amb el formatge.
3. Passeu cada bastonet primer per l'ou i després per la barreja de pa ratllat.
4. Poseu-los en una safata de forn amb paper vegetal, afegiu-hi un rajolí d'oli i un pessic de sal.
5. Enforneu-los a 200 °C durant 15-20 minuts, fins que quedin dauradets i cruixents.

Ara us toca a vosaltres ser els xefs!

Amb l'ajuda d'un adult, cuineu i compartiu les vostres creacions amb nosaltres. Feu-ne una foto i pugeu-la a Instagram etiquetant-nos a @menjares.cat.

Tenim moltes ganes de veure el vostre talent i compartir-lo amb tota la comunitat Menjares!

Bon profit i a llepar-se els dits!





MENÚ SENSE CARN

SETEMBRE 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

08

Amanida de lleties
Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12)
Fruita del temps

15

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

22

Espirals al pesto (1,7,8)
Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12)
Fruita del temps

29

Lleties saltades amb carbassó
Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12)
Fruita del temps

DIMARTS

09

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Peix a la planxa amb enciam i tomàquet amanit (4,12)
Fruita del temps

16

Pèsols saltats a l'allet
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12)
Fruita del temps

23

Cigrons estofats
Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

30

Amanida de patata
Peix a la planxa amb enciam i cogombre (4,12)
Fruita del temps

DIMECRES

10

Fideus a la cassola (1)
Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)
Gelats (3,5,7,8)

17

Crema de verdures (12)
Medalló vegetal amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

24

Verdura directa de l'hort amb patata
Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12)
Fruita del temps

DIJOUS

11



18

Arròs amb verdures
Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12)
logurt natural ecològic (7)

25

Amanida d'arròs
Peix a la planxa amb enciam i tomàquet amanit (4,12)
Fruita del temps

DIVENDRES

12

Arròs amb tomàquet
Croquetes de bacallà amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Fruita del temps

19

Amanida de pasta (1)
Lleties estofades
Fruita del temps

26

MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES
Kartoffelsalat (12)
Amanida de patata amb ceba i vinagreta
Omelette au fromage (3,7,12)
Truita de formatge
Insalata di pomodoro
Amanida de tomàquet i alfàbrega
Jablecznik (1,3,6,7,8)
Pastís de poma

Kcal = 799,79
Líp = 28,22 g
AG sat = 5,34 g
Hdc = 86,08 g
Prot = 32,26 g
Fibra = 10,81 g

Kcal = 738,63
Líp = 23,87 g
AG sat = 5,05 g
Hdc = 88,51 g
Prot = 32,10 g
Fibra = 14,57 g

Kcal = 696,35
Líp = 24,32 g
AG sat = 5,71 g
Hdc = 76,58 g
Prot = 30,76 g
Fibra = 11,25 g

Kcal = 757,04
Líp = 30,32 g
AG sat = 5,07 g
Hdc = 74,90 g
Prot = 30,84 g
Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaus i productes a base de cacaus. (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, macadamies 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 FRUITS SECS

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11 	12 Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps	16 Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)	19 Amanida de pasta (1) Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals amb alfàbrega (1) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodoro Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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, macadamies 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

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise (7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus sense gluten a la cassola Cigrons amb pastanaga i ceba Gelats (3,5,7,8)	11 	12 Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta sense gluten a la bolonyesa de carn (12) Fruita del temps	16 Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)	19 Amanida de pasta sense gluten Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals sense gluten al pesto (7,8) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Fricandó de vedella (farina sense gluten) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaus i productes a base de cacaus.
- (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, macadamies 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

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11 	12 Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16 Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt sense lactosa	19 Amanida de pasta (1) Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals amb alfàbrega (1) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette (3) Truita francesa Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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 LLEGUM NI LACTOSA

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida d'arròs Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Gall dindi amb enciam (12) Postra apta	11 	12 Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Verdura apta amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps	16 Arròs a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Peix fresc enciam i cogombre (4,12) Iogurt sense lactosa	19 Amanida de pasta (1) Pollastre amb enciam (12) Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals amb alfàbrega (1) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23 Arròs amb carbassó Lluç amb llimona al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Fricandó de vedella (sense pèsols) (1) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Omelette (3) <i>Truita francesa</i> Insalata di pomodori <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Arròs amb carbassó Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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, macadamies 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 LLEGUM

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida d'arròs Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Gall dindi amb enciam (12) Gelats (3,5,7,8)	11 	12 Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Verdura apta amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de carn (1,12) Fruita del temps	16 Arròs a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)	19 Amanida de pasta (1) Pollastre amb enciam (12) Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals al pesto (1,7,8) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23 Arròs amb carbassó Lluç amb llimona al forn amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Fricandó de vedella (sense pèsols) (1) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Arròs amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacausels i productes a base de cacausels. (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

SETEMBRE 2025



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

08

Amanida de lleties
Trita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

15

Mongeta tendra amb patata (12)
Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11)
Fruita del temps

22

Espirals amb alfàbrega (1)
Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

29

Lleties saltades amb carbassó
Trita de farina de cigró amb enciam i olives (12)
Fruita del temps

DIMARTS

09

Vichyssoise amb crostons (1,7,12)
Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12)
Fruita del temps

16

Pèsols amb pernil saltats a l'allet
Trita de farina de cigró de carbassó amb enciam i pastanaga (12)
Fruita del temps

23

Cigrons estofats
Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12)
Fruita del temps

30

Amanida de patata
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12)
Fruita del temps

DIMECRES

10

Fideus a la cassola (1)
Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6)
Postra apta

17

Crema de verdures (12)
Llom amb enciam i blat de moro (12)
Fruita del temps

24

Verdura directa de l'hort amb patata (12)
Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12)
Fruita del temps

DIJOUS

11



18

Arròs amb verdures
Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12)
logurt natural ecològic (7)

25

Amanida d'arròs
Fricandó de vedella (1)
Fruita del temps

DIVENDRES

12

Arròs amb tomàquet
Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12)
Fruita del temps

19

Amanida de pasta (1)
Lleties estofades
Fruita del temps

26

MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES
Kartoffelsalat (12)
Amanida de patata amb ceba i vinagreta
Trita de farina de cigró amb formatge
Insalata di pomodori
Amanida de tomàquet i alfàbrega
Postra apta

Kcal = 757,04
Líp = 30,32 g
AG sat = 5,07 g
Hdc = 74,90 g
Prot = 30,84 g
Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Gelats (3,5,7,8)	11 	12 Arròs amb tomàquet Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16 Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Pollastre amb enciam i cogombre (12) logurt natural ecològic (7)	19 Amanida de pasta (1) Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals al pesto (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Omelette au fromage (3,7,12) <i>Truita de formatge</i> Insalata di pomodoro <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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, macadamies 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

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11 	12 Arròs amb tomàquet Peix a la planxa amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16 Pèsols amb pernil saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Llom amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt de soja (6)	19 Amanida de pasta (1) Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals amb alfàbrega (1) Hamburguesa apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Pollastre amb enciam (12) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette (3) Truita francesa Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (1,7,12) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet amanit (12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Gelats (3,5,7,8)	11 	12 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i olives (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16 Pèsols saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Pollastre amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Peix fresc amb enciam i cogombre (4,12) logurt natural ecològic (7)	19 Amanida de pasta (1) Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals al pesto (1,7,8) Medalló vegetal amb enciam i pastanaga (1,3,7,9,12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Lluç amb llimona amb enciam i blat de moro (4,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Fricandó de vedella (1) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette au fromage (3,7,12) Truita de formatge Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Jablecznik (1,3,6,7,8) Pastís de poma Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Ous gratinats amb tomàquet i enciam i olives (3,7,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre (12) Fruita del temps			Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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, macadamies 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

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Tofu marinat amb enciam i tomàquet amanit (6,12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11 	12 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16 Pèsols saltats a l'allet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Medalló vegetal apta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Truita francesa enciam i cogombre (3,12) logurt de soja (6)	19 Amanida de pasta (1) Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals amb alfàbrega (1) Medalló vegetal apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Seità amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Crep amb hummus amb enciam i tomàquet amanit (1,11,12) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) Amanida de patata amb ceba i vinagreta Omelette (3) Truita francesa Insalata di pomodori Amanida de tomàquet i alfàbrega Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Ous amb tomàquet i enciam i olives (3,12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Crep amb hummus amb enciam i cogombre (1,11,12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacausels i productes a base de cacausels. (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, macadamies 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

SETEMBRE 2025



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08 Amanida de lleties Trita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (sense llet ni derivats) (1,12) Tofu marinat amb enciam i tomàquet amanit (6,12) Fruita del temps	10 Fideus a la cassola (1) Cigrons amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Postra apta	11 	12 Arròs amb tomàquet Crep amb hummus amb enciam i olives (1,11,12) Fruita del temps Kcal = 799,79 Líp = 28,22 g AG sat = 5,34 g Hdc = 86,08 g Prot = 32,26 g Fibra = 10,81 g
15 Mongeta tendra amb patata (12) Pasta a la bolonyesa de soja (1,6,8,11) Fruita del temps	16 Pèsols saltats a l'allet Trita de farina de cigró de carbassó amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	17 Crema de verdures (12) Medalló vegetal apta amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures Tofu amb llimona amb enciam i cogombre (6,12) logurt de soja (6)	19 Amanida de pasta (1) Lleties estofades Fruita del temps Kcal = 738,63 Líp = 23,87 g AG sat = 5,05 g Hdc = 88,51 g Prot = 32,10 g Fibra = 14,57 g
22 Espirals amb alfàbrega (1) Medalló vegetal apta amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	23 Cigrons estofats Seità amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	24 Verdura directa de l'hort amb patata (12) Tofu adobat amb enciam i remolatxa (6,12) Fruita del temps	25 Amanida d'arròs Crep amb hummus amb enciam (1,11,12) Fruita del temps	26 MENÚ EUROPEU DE LES LLENGÜES Kartoffelsalat (12) <i>Amanida de patata amb ceba i vinagreta</i> Trita de farina de cigró Insalata di pomodori <i>Amanida de tomàquet i alfàbrega</i> Postra apta Kcal = 696,35 Líp = 24,32 g AG sat = 5,71 g Hdc = 76,58 g Prot = 30,76 g Fibra = 11,25 g
29 Lleties saltades amb carbassó Trita de farina de cigró amb enciam i olives (12) Fruita del temps	30 Amanida de patata Crep amb hummus amb enciam i cogombre (1,11,12) Fruita del temps			 Kcal = 757,04 Líp = 30,32 g AG sat = 5,07 g Hdc = 74,90 g Prot = 30,84 g Fibra = 15,47 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: plàtan, pera, poma, meló i síndria.

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 que 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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.