



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA MERCÈ RODOREDÀ BASAL

CENTENARI GAUDÍ
1926-2026 - DE L'ART A LA TÀULA



Maig

TRENCADÍS DE SABORS

Com Gaudí construeix amb colors, construeix el teu plat: maduixes dolces com somriures, cireres com cors vermells, albercocs daurats com pedres de sol. Menja de temporada i creix fort! L'estiu ja truca a la porta! Bon Profit!!

Hola, sóc CAROTET! Cuscús, kefta i mans netes: bon àpat amb sabor al MARROC!

Bons Habits! Recull els teus estris i ajuda a netejar: entre tots cuidem el nostre espai!

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA
PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

4 Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de coliflor i formatge amb verdures saltades (carbassó i pastanaga)
Fruita del temps

Sopa de pollastre
Cua de rap a la planxa amb amanida
logurt

11 Sopa vegetal amb pasta
Trita de patata amb amanida (enciam, cogombre i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Hummus amb bastonets de pastanaga
Empanada de tonyina
logurt

18 Arròs amb tomàquet
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Sopa de tomàquet
Bistec de vedella amb porros i carbassa al forn
logurt

25 Arròs a la cassola (pebrots, pèsols i bolets)
Trita de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

FESTIU

5 Cigrons estofats amb verdures (carbassa i pebrots)
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Bròquil saltat amb all i julivert
Wok de gall dindi amb pebrots
logurt

12 Mongetes blanques estofades amb pastanaga i carbassó
Llom a la planxa amb formatge i amanida (enciam, olives i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de meló
Bacallà al forn amb ceba confitada
logurt

19 Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi amb ceba i xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

Tempura de verdures
Trita francesa amb pastanaga baby
logurt amb ametlles

26 Arròs a la cassola (pebrots, pèsols i bolets)
Trita de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Trinxat de verdures
Gall dindi a la planxa amb cuscús
logurt

6 Patates al gratén (beixamel i formatge)
Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Minestra de verdures
Llom a la planxa amb albergínia al forn
logurt de cabra

13 Amanida d'arròs (ou dur, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)
Salmó a l'allet amb xips
Fruita del temps

Espinacs a la catalana
Pintxos de porc adobats amb amanida
logurt

20 Macarrons integrals amb oli, alfàbrega i formatge
Rap a la marinera
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida mixta
Burrito de pollastre
logurt

27 Lenties estofades amb carbassó i quinoa
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida d'espinacs i formatge feta
Ous farcits
logurt

7 Crema de carbassó amb crostons
Llenties amb sofregit d'hortalisses (tomàquet, ceba i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida completa amb fruits secs
Ous trencats amb pernil
logurt

14 Puré de verdures amb crostons (carbassa i porros)
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Rotllets d'espàrrecs i pernil
Remenat d'ou amb xampinyons
logurt

21 Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Sopa juliana
Sandvitx vegetal amb salmó fumat i formatge
logurt

28 Espaguëtis integrals amb tomàquet
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

Quinoa saltada amb pollastre i verdures
Quèfir amb maduixes

8 **LLINGÜES DEL MÓN** *jornada* **Marroc**
Tabulé (cuscús, tomàquet, cogombre, menta i panses)
Kefta (mandonguilles de vedella) amb salsa de iogurt i amanida (enciam, olives i blat de moro)
Dona (rosquilla)



15 Mongeta verda amb patata
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
logurt sostenible natural sense sucre

Amanida completa amb fruits secs
Gall dindi al forn amb amanida
Broqueta de fruita

22 **FESTIU**

29 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Cigrons guisats amb timbal d'arròs
logurt sostenible natural sense sucre

Sopa de peix amb fideus
Croquetes d'espinacs amb amanida
Fruita del temps

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada nºCAT002423

