

ANY DE  
L'ALIMENTACIÓ  
SOSTENIBLE I ANY  
INTERNACIONAL  
DE FRUITES  
I VERDURES

Feu petits canvis per millorar la qualitat dels sucres i hidrats de carboni dels vostres àpats: a l'**esmorzar** substituïu el suc de taronja per una **peça sencera de fruita o una macedònia**. Podeu aprofitar la fruita madura per endolcir de forma natural les vostres receptes. Animeu-vos a cuinar a casa amb els infants. Proveu a fer galetes casolanes.

Verdures



Les **fruites i les verdures** són la principal **font de vitamines i minerals**. Animeu-vos a menjar-les cada dia de forma variada i divertida. Les fruites i verdures han d'estar presents **cada dia** als nostres àpats

menja sa

Els **cereals integrals i els llegums** ens aporten una gran quantitat de fibra. A més el llegum són una molt bona font de **proteïna vegetal**. La gastronomia mediterrània conté saborosos i variats plats amb lleties, cigrons i fesols

llegums

Els **hidrats de carboni** o sucres son fonamentals per les nostres cèl·lules. **Podem dividir-los en sucres simples i sucres complexos**. Els sucres simples els trobem a la pastisseria industrial. S'absorbeixen ràpidament i al cap de poca estona tornem a tenir gana. Els sucres complexos contenen fibra i s'absorbeixen lentament de manera que tenim sensació d'estar tips durant més estona. Els trobem **als llegums, les verdures, els cereals integrals i tubercles** com per exemple la patata.

aigua



Per incorporar sucres complexos de forma senzilla també podeu fer servir **pa integral o de cereals i llavors per l'entrepà de l'esmorzar**, canvieu el suc de fruita industrial per un got de llet o per una peça de fruita. Podeu **augmentar el consum de llegums i verdures** de forma creativa per exemple en forma d'hamburguesa. També podeu introduir la **pasta i l'arròs integrals** a les vostres receptes.



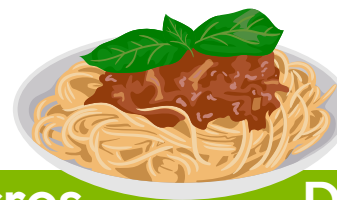
CuinaGestió

MENÚ  
ESCOLAR

Curs 21-22  
1er trimestre

Lc





## Dilluns

## Dimarts

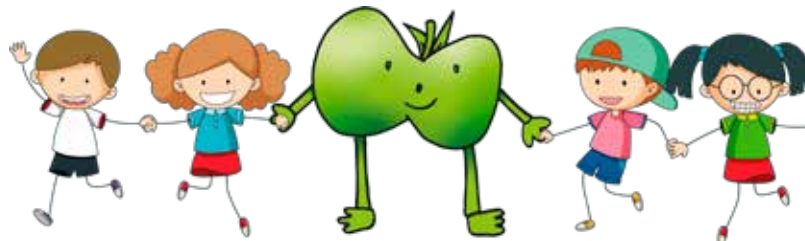
## Dimecres

## Dijous

## Divendres



**fornem a l'escola**



**13** Cal. 777 / H.C. 101 / Lip. 34 / P. 22  
 Macarrons amb sofregit casolà de ceba i tomàquet i alfàbrega  
 Croquetes de rostí amb enciam amb llavors  
 Fruita del temps  
 Verdura / Peix i patata / Lacti

**14** Cal. 622 / H.C. 97 / Lip. 20 / P. 18  
 Amanida complerta (enciam, tomàquet, blat de moro, olives i tonyina)  
 Paella de mar i muntanya  
 Fruita del temps  
 Cereal / Ou i verdura / Lacti

**15** Cal. 534 / H.C. 62 / Lip. 22 / P. 26  
 Mongeta tendra amb patata  
 Contracuixa de pollastre al forn al romaní amb duo de pebrot  
 Fruita del temps  
 Amanida / Llegum / Lacti

**16** Cal. 606 / H.C. 53 / Lip. 31 / P. 27  
 Amanida russa amb maionesa  
 Calamars a la romana amb enciam i pastanaga  
 logurt natural  
 Arròs / Vedella i amanida / Fruita

**17** Cal. 653 / H.C. 86 / Lip. 22 / P. 33  
 Llenties estofades amb verdures  
 Trita de patata i ceba amb enciam i tomàquet  
 Fruita del temps  
 Pasta / Peix i amanida / Lacti

**20** Cal. 497 / H.C. 66 / Lip. 17 / P. 24  
 Bledes amb patata  
 Cuixetes de pollastre al forn a la llimona guisat a la poma  
 Fruita del temps  
 Pasta / Ou i amanida / Lacti

**21** Cal. 598 / H.C. 107 / Lip. 16 / P. 14  
 Puré de cigrons  
 Arròs amb sofregit casolà de verduretes  
 Fruita del temps  
 Amanida / Porc i cereal / Lacti



**22** Cal. 624 / H.C. 60 / Lip. 32 / P. 23  
 Amanida de patata amb tomàquet, olives negres i orenga  
 Trita de formatge amb brots d'enciam  
 Fruita del temps  
 Verdura / Peix i arròs / Lacti

**23** Cal. 559 / H.C. 68 / Lip. 20 / P. 30  
 Puré tebi de carbassó  
 Vedella estofada a la jardinera  
 Fruita del temps  
 Amanida / Llegum / Lacti

**24** Cal. 656 / H.C. 73 / Lip. 26 / P. 36  
 Fideus a la cassola amb hortalisses  
 Palometa guisada amb salsa verda  
 logurt natural  
 Verdura / Au i patata / Fruita

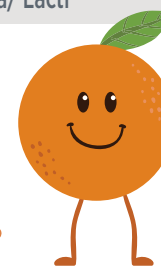
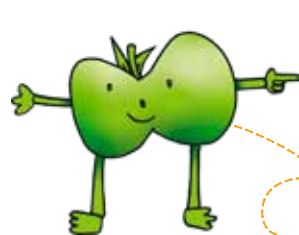
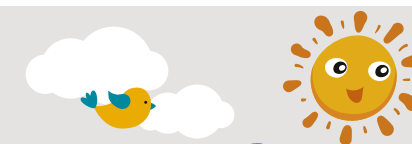


**27** Cal. 680 / H.C. 53 / Lip. 45 / P. 18  
 Mongeta tendra, patata i pastanaga  
 Butifarra a la planxa amb enciam i blat de moro  
 logurt natural  
 Llegum / Cereal / Fruita

**28** Cal. 596 / H.C. 93 / Lip. 17 / P. 24  
 Arròs pilaf amb samfaina  
 Lluç al forn amb pimentó vermell amb enciam i cogombre  
 Fruita del temps  
 Verdura / Ou i pasta / Lacti

**29** Cal. 629 / H.C. 80 / Lip. 18 / P. 40  
 seques guisades a la jardinera  
 Daus de gall dindi saltats a la farigola amb albergínia arrebossada  
 Fruita del temps  
 Amanida / Peix i patata / Lacti

**30** Cal. 703 / H.C. 92 / Lip. 26 / P. 29  
 Tallarines amb salsa de formatge  
 Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet  
 Fruita del temps  
 Verdura / Vedella i arròs / Lacti



\* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



**de temporada**

api, albergínia, bleda, carbassó, cogombre, col, enciam, escarola, mongeta verda, pastanaga, pebrot i tomàquet  
 meló, nectarina, pera, plàtan, poma i síndria.

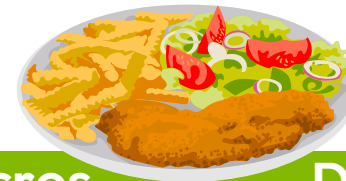
## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

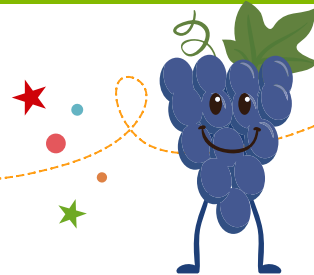
## Dijous

## Divendres

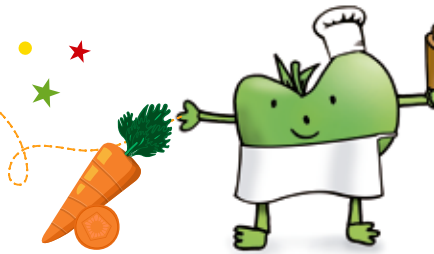


### de temporada

api, albergínia, bleda, bròquil, carbassó, carxofa, cogombre, col, col-i-flor, enciam, escarola, espinacs, mongeta verda, pastanaga, pèsols, pebrot i tomàquet  
meló, nectarina, pera, plàtan, poma, síndria i taronja



\* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



**4** Cal. 634 / H.C. 80 / Lip. 26 / P. 24  
Arròs amb sofregit de verdures  
Trita de formatge amb enciam i tomàquet  
logurt natural  
Verdura / Peix i pasta / Fruita

**5** Cal. 576 / H.C. 62 / Lip. 25 / P. 30  
Vichysoise  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita del temps  
Amanida / Llegum / Lacti

**6** Cal. 677 / H.C. 93 / Lip. 21 / P. 34  
Espirals a la Norma  
Rodanxa de lluç amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Verdura / Au i patata / Lacti

**7** Cal. 574 / H.C. 96 / Lip. 15 / P. 20  
Minestra de verdura saltada amb ceba  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita del temps  
Cereal / Porc i amanida / Lacti

**8** Cal. 526 / H.C. 63 / Lip. 20 / P. 26  
Sopa de brou amb pasta integral  
Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives  
Fruita del temps  
Amanida / Peix i arròs / Lacti



**11** Cal. 612 / H.C. 77 / Lip. 21 / P. 32  
Pèsols amb patata i pernil  
Gall dindi guisat amb verdures  
Fruita del temps  
Pasta / Peix i amanida / Lacti



**13** Cal. 682 / H.C. 83 / Lip. 28 / P. 30  
Arròs de peix  
Trita de carbassó amb enciam i llavors  
logurt natural  
Verdura / Vedella i patata / Fruita

**14** Cal. 719 / H.C. 95 / Lip. 26 / P. 33  
Espaguetis a la siciliana  
Mandonguilles de pollastre i espinacs amb salsa jardinera  
Fruita del temps  
Amanida / Prot. Veg / Lacti

**15** Cal. 606 / H.C. 75 / Lip. 22 / P. 32  
Cigrons amb col i pastanaga  
Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i brots de soja  
Fruita del temps  
Arròs / Ou i verdura / Lacti

**18** Cal. 796 / H.C. 85 / Lip. 36 / P. 38  
Arròs a la cassola amb verdures  
Seitó en tempura amb brots d'enciam  
Fruita del temps  
Verdura / Au i pasta / Lacti

**19** Cal. 659 / H.C. 73 / Lip. 28 / P. 33  
Patates a a marinera  
Rostit de porc al forn amb ceba i pebrot  
Fruita del temps  
Amanida / Au i cereal / Lacti

**20** Cal. 661 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 34  
Seques estofades amb xoriç  
Trita d'espinacs amb enciam i olives  
Fruita del temps  
Verdura / Vedella i pasta / Lacti

**21** Cal. 632 / H.C. 78 / Lip. 24 / P. 32  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre rostit a la pinya  
Fruita del temps  
Arròs / Peix i amanida / Lacti

**22** Cal. 785 / H.C. 93 / Lip. 34 / P. 30  
Macarrons amb bolonyesa vegetal  
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i remolatxa  
logurt natural  
Amanida / Ou i patata / Fruita



**25** Cal. 507 / H.C. 45 / Lip. 25 / P. 27  
Trinxat de col amb patata  
Llibret de llom amb formatge amb enciam i blat de moro  
logurt natural  
Pasta / Peix i amanida / Fruita

**26** Cal. 649 / H.C. 91 / Lip. 21 / P. 30  
Arròs amb xampinyons  
Wok de gall dindi (amb porro, pastanaga, pebrot i salsa de soja)  
Fruita del temps  
Amanida / Ou i patata / Lacti

**27** Cal. 723 / H.C. 87 / Lip. 27 / P. 37  
Llacets amb salsa de formatge  
Bacallà al forn amb ceba i tomàquet  
Fruita del temps  
Amanida / Vedella i cereal / Lacti



**28** Cal. 678 / H.C. 85 / Lip. 25 / P. 33  
Llenties estofades amb verdures fresques i pimentó vermell  
Trita de patata amb enciam i llavors  
Fruita del temps  
Verdura / Peix i pasta / Lacti

**29** Cal. 509 / H.C. 63 / Lip. 20 / P. 23  
Puré de carbassa  
Pollastre guisat amb salsa de castanyes  
Macedònia de fruites  
Arròs / Prot.veg i amanida / Lacti



## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

1



la  
Castanyada

2

Cal. 672 / H.C. 92 / Lip. 24 / P. 26

Arròs a la milanesa

Truita a la francesa  
amb enciam i olives

Fruita del temps

Amanida / Au i patata / Lacti

3

Cal. 512 / H.C. 61 / Lip. 19 / P. 26

Sopa de brou amb galets

Calamars a la romana  
amb brots d'enciam

Fruita del temps

Amanida / Llegum / Lacti

4

Cal. 549 / H.C. 55 / Lip. 27 / P. 24

Verdura tricolor  
(pastanaga, bròcoli i patata)

Pollastre a l'allada  
amb dauets de carbassa

logurt natural

Pasta / Peix i amanida / Fruita

5

Cal. 789 / H.C. 87 / Lip. 42 / P. 28

Cigrons guisats amb verdures

Hamburguesa 100% de vedella  
amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Verdura / Ou i arròs / Lacti

8

Cal. 519 / H.C. 45 / Lip. 26 / P. 28

Puré de porros

Pollastre arrebossat  
amb enciam i tomàquet

logurt natural

Pasta / Peix i amanida / Fruita

9

Cal. 718 / H.C. 83 / Lip. 29 / P. 36

Macarrons amb verdures

Truita d'espínacs  
amb enciam amb llavors

Fruita del temps

Verdura / Vedella i arròs / Lacti

10

Cal. 693 / H.C. 90 / Lip. 26 / P. 31

Llenties amb xoriç

Llom rostit en el seu suc  
amb xampinyons

Fruita del temps

Amanida / Prot veg / Lacti

11

Cal. 807 / H.C. 94 / Lip. 34 / P. 36

Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb un polsim  
d'anet amb pèsols i pastanaga

Fruita del temps

Amanida / Ou i pasta / Lacti

12

Cal. 579 / H.C. 82 / Lip. 23 / P. 23

Sopa d'esdudella amb fideus

Carn d'olla

Fruita del temps

Verdura / Peix i patata / Lacti



15

Cal. 792 / H.C. 96 / Lip. 38 / P. 16

Espirals amb salsa de formatge

Truita de carbassó  
amb brots d'enciam

Fruita del temps

Amanida / Vedella i llegum / Lacti

16

Cal. 516 / H.C. 62 / Lip. 20 / P. 26

Mongeta tendra i patata

Pernilets de pollastre al forn amb  
romani amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Arròs / Peix i amanida / Lacti

17

Cal. 677 / H.C. 87 / Lip. 24 / P. 32

Cigrons amb hortalisses

Truita de patata i ceba  
amb enciam i olives

Fruita del temps

Verdura / Porc i pasta / Lacti

18

Cal. 622 / H.C. 88 / Lip. 21 / P. 25

Arròs amb verdures

Lluç a la vizcaina

Fruita del temps

Amanida / Au i patata / Lacti



19

Cal. 776 / H.C. 66 / Lip. 49 / P. 22

Puré carbassa i boniato

Butifarra al forn amb seques

logurt natural

Pasta / Ou i amanida / Fruita

22

Cal. 744 / H.C. 83 / Lip. 34 / P. 31

Llacets amb pesto d'espínacs

Truita de carbassó  
amb brots d'enciam

Fruita del temps

Verdura / Peix i arròs / Lacti

23

Cal. 583 / H.C. 48 / Lip. 30 / P. 33

Puré de patata gratinat

Wok de gall dindi (pebrot, ceba,  
pastanaga) amb enciam i olives

logurt natural

Amanida / Porc i cereal / Fruita

24

Cal. 603 / H.C. 72 / Lip. 24 / P. 29

Sopa de peix amb arròs

Mandonguilles de pollastre i  
cigrons amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

Amanida / Ou i patata / Lacti

25

Cal. 559 / H.C. 68 / Lip. 20 / P. 31

Cassoleta de verdures saltada

Estofat de vedella  
amb xampinyons

Fruita del temps

Pasta / Prot veg i amanida / Lacti

26

Cal. 679 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 44

Llenties guisades amb pastanaga

Lluç guisat  
amb salsa verda

Fruita del temps

Arròs / Au i verdura / Lacti

29

Cal. 601 / H.C. 63 / Lip. 28 / P. 28

Coliflor amb patata

Llom adobat  
amb ceba caramel·litzada

Fruita del temps

Amanida / Ou i llegum / Lacti

30

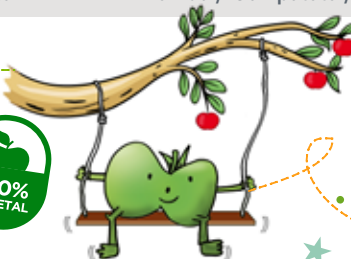
Cal. 630 / H.C. 108 / Lip. 13 / P. 25

Puré de verdures

Espirals  
amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

Arròs / Peix i amanida / Lacti



\* A cycle infantil es  
substituirà l'amanida de  
primer plat per un puré de  
verdures de temporada.

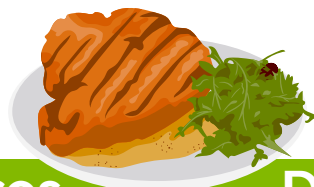


de temporada

api, albergínia, bleda, bròquil, carbassó  
carxofa, cogombre, col, col-i-flor, enciam,  
escarola, espínacs, mongeta verda,  
pastanaga, pèsols, pebrot i tomàquet

meló, pera, plàtan,  
poma, síndria  
i taronja.





## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



- 1** Cal. 664 / H.C. 79 / Lip. 25 / P. 35  
 Arròs mariner  
 Truita a la paisana amb brots d'enciam  
 Fruita del temps  
 Amanida / Porc i pasta / Lacti

- 2** Cal. 757 / H.C. 96 / Lip. 30 / P. 30  
 Mongetes seques estofades  
 Pollastre al forn amb canyella amb enciam i olives  
 Fruita del temps  
 Verdura / Vedella i patata / Fruita

- 3** Cal. 596 / H.C. 70 / Lip. 25 / P. 27  
 Llacs amb sofregit de tomàquet  
 Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i llavors  
 logurt natural  
 Verdura / Au i arròs / Fruita



- 7** Cal. 561 / H.C. 66 / Lip. 24 / P. 24  
 Puré de porros  
 Pollastre a la llimona amb patates xips  
 Fruita del temps  
 Pasta / Peix i amanida / Lacti



- 9** Cal. 564 / H.C. 81 / Lip. 20 / P. 19  
 Arròs a la cassola amb verdures  
 Ous al forn amb tomàquet  
 logurt natural  
 Amanida / Au i patata / Fruita

- 10** Cal. 825 / H.C. 86 / Lip. 37 / P. 43  
 Macarrons integrals a la crema de formatge  
 Seitó arrebossat amb brots d'enciam  
 Fruita del temps  
 Verdura / Porc i llegum / Lacti

- 13** Cal. 525 / H.C. 72 / Lip. 17 / P. 26  
 Mongeta tendra i patata  
 Gall dindi estofat amb hortalisses  
 Fruita del temps  
 Arròs / Peix i amanida / Lacti

- 14** Cal. 667 / H.C. 109 / Lip. 20 / P. 18  
 Puré de verdura  
 Espirals a la bolonyesa de carn  
 Fruita del temps  
 Amanida / Llegum / Lacti



- 15** Cal. 615 / H.C. 78 / Lip. 25 / P. 24  
 Arròs amb sofregit casolà de ceba i tomàquet  
 Truita de pernil dolç amb enciam i olives  
 logurt natural  
 Verdura / Au i patata / Fruita

- 16** Cal. 496 / H.C. 62 / Lip. 16 / P. 30  
 Sopa de brou amb pasta  
 Sípia guisada amb patata  
 Fruita del temps  
 Verdura / Vedella i cereal / Lacti

- 17** Cal. 762 / H.C. 95 / Lip. 32 / P. 28  
 Llenties guisades  
 Hamburguesa de verdura i quinoa amb enciam i pastanaga  
 Fruita del temps  
 Pasta / Ou i verdura / Lacti



- 20** Cal. 669 / H.C. 49 / Lip. 45 / P. 18  
 Bròquil i patata  
 Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro  
 logurt natural  
 Pasta / Ou i amanida / Fruita

- 21** Cal. 719 / H.C. 95 / Lip. 28 / P. 28  
 Arròs amb tomàquet  
 Calamars a la romana amb enciam i olives  
 Fruita del temps  
 Verdura / Prot veg i patata / Lacti

- 22** Cal. 578 / H.C. 75 / Lip. 20 / P. 29  
 Escudella de Nadal  
 Pollastre amb prunes  
 Torrons  
 Amanida / Peix i arròs / Fruita



\* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

