

MENÚS MENJADOR

Escola Bora Gran

curs 2026-2027



MENÚS PRIMAVERA-ESTIU

DEL 08 SETEMBRE AL 30 D'OCTUBRE
I DEL 1 D'ABRIL AL 21 DE JUNY. CURS 26-27

	MENÚ A	MENÚ B	MENÚ C	MENÚ D
DI	Arc de sant martí (enciam, pebrot vermell i groc, pastanaga ratllada, tomàquet cherry i alvocat) Hamburguesa de vedella i puré de patata Fruita	Amanida Tricolor (Enciam, tomàquet cherry i pastanaga ratllada) Fideuà amb sípia i gambes Fruita	Pèsols saltejats (amb pernil salat) Truita de patata i ceba Fruita	Amanida de patata (patata,mongeta tendre, olives, ou dur, i pastanaga) Llom a la planxa Fruita
Dm	Mongeta seca Filet de lluç a la planxa (acompanyat d'amanida) Flam casolà	Verdura (Mongeta tendre i patata amb oli d'oliva) Pollastre arrebossat (acompanyat de tomàquet cherry, cogombre i olives) Fruita	Cuscús (amb tomàquet, pebrot vermell i olives) Pernilets de pollastre (rostit amb pastanaga, ceba i alls) Fruita	Amanida tropical (enciam, pinya i pastanaga ratllada) Espirals amb salsa de tonyina Fruita
Dc	Verdura (patata, mongeta tendre i pastanaga) Truita Francesa (acompanyada d'enciam i blat de moro) Fruita	Meló amb pernil Amanida russa (pèsol, pastanaga, patata, ou dur i tonyina) logurt Natural	Crema de verdures (carbassó, pastanaga, patata, porro, ceba) Pit de gall d'indi (a la planxa acompanyat de brots, pomai panses) logurt natural	Arròs (amb salsa de tomàquet) Bacallà amb tomata logurt Natural
Dj	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cocombre Pollastre planxa (acompanyat de patata al forn) Fruita	Truita francesa Llenties (amb arròs, ceba, pastanaga i tonyina) Fruita	Cigrons Filet de lluç a la planxa (amb ceba caramel·litzada) Flam casolà	Amanida de llenties (pastanaga, pebrot vermell, verd i groc) Truita de carbassó i pernil salat Fruita
Dv	Amanida semàfor (tomàquet, blat de moro i cogombre) Croquetes de pollastres (acompanyades d'arròs amb verdures saltejades) Fruita	Amanida Fresca (Brots, poma, olives, panses) Macarrons (a la bolonyesa i formatge ratllat) Fruita	Amanida (Enciam, olives, tomata, nous) Paella d'arròs (verdures, pollastre i gambetes) Fruita	Amanida de pasta (cogombre, tomàquet, blat de moro i olives) Filet de lluç amb salsa verda Fruita

Setembre 2026						Octubre 2026						Abril 2027						Maig 2027						Juny 2027					
	dl	dm	dc	dj	dv		dl	dm	dc	dj	dv		dl	dm	dc	dj	dv		dl	dm	dc	dj	dv		dl	dm	dc	dj	dv
A	7	8	9	10	11	A				1	2	A						B	3	4	5	6	7	C		1	2	3	4
B	14	15	16	17	18	B	5	6	7	8	9	B	5	6	7	8	9	C	10	11	12	13	14	D	7	8	9	10	11
C	21	22	23	24	25	C	12	13	14	15	16	C	12	13	14	15	16	D	17	18	19	20	21	A	14	15	16	17	18
D	28	29	30			D	19	20	21	22	23	D	19	20	21	22	23	A	24	25	26	27	28	B	21	22	23	24	25
						A	26	27	28	29	30	A	26	27	28	29	30	B	31					C	28	29	30		

MENÚS TARDOR-HIVERN

DEL 2 DE NOVEMBRE AL 31 DE MARÇ. CURS 26-27

	MENÚ A	MENÚ B	MENÚ C	MENÚ D
DI	Sopa de fideus Croquetes de pollastre (acompanyades de bròquil amanits amb oli d'oliva verge) Fruita	Crema de Carbassa Truita Francesa (acompanyada de brots, poma i panses) Fruita	Amanida semàfor (tomàquet, blat de moro i cogombre) Espaguetis (amb bolonyesa de tonyina) Fruita	Amanida Nemo (taronja, pastanaga ratllada i tomàquet cherry) Espirals (amb bolonyesa de lleties i formatge ratllat) Fruita
Dm	Cigrons Filet de lluç (a la planxa amb ceba caramel·litzada) Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet. Lluç (amb all i julivert, acompanyat de brots i pastanaga ratllada) Fruita	Cigrons (bullits amanits amb oli d'oliva verge) Filet de lluç (acompanyat de patates xips) logurt natural	Crema de verdures (ceba, pastanaga, porro, carbassó, patata i iogurt) Filet de gall d'indi (a la planxa acompanyat de brots, tomàquet cherry i pastanaga) logurt natural
Dc	Verdura (Patata i mongeta tendre) Pernils de pollastre rostit (acompanyats de pastanaga, ceba i alls) Flam casolà	Cuscús (amb sofregit ceba, pastanaga i pebrot) Pit de pollastre (acompanyats de xampinyons saltejats amb ceba) logurt natural	Crema de verdures (ceba, pastanaga, porro, carbassó i carbassa/moniato). Truita de patata i ceba Fruita	Amanida Semàfor (Tomaquet cherry, pebrot groc i cogombre) Pernillets de pollastre rostits (acompanyats de patata, ceba i pastanagaal forn) Fruita
Dj	Arròs amb tomata Mandonguilles Fruita	Escudella de pistons. Carn d'olla (patata, pilota i pastanaga). Fruita	Mongetes seques (amb picada d'all i julivert) botifarra de pagès Flam casolà	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, pernil dolç i truita) Bacallà amb tomàquet Fruita
Dv	Amanida Tricolor (Enciam, tomàquet cherry i pastanaga ratllada) Macarrons (a la bolonyesa i formatge ratllat) Fruita	Pèsols (amb picada de ceba) Hamburguesa de vedella (acompanyada de patates al forn) Fruita	Amanida Fresca (Brots, poma, olives, panses) Paella d'arròs (verdures, pollastre i gambetes) Fruita	Amanida (Brots, olives, tomàquet cherry, nous) Mandonguilles (amb pèsols, pastanaga) Fruita

Novembre 2026					
	dl	dm	dc	dj	dv
A	2	3	4	5	6
B	9	10	11	12	13
C	16	17	18	19	20
D	23	24	25	26	27
A	30				

Desembre 2026					
	dl	dm	dc	dj	dv
A		1	2	3	4
B	7	8	9	10	11
C	14	15	16	17	28
D	21	22	23	24	25
A	28	29	30	31	

Gener 2027					
	dl	dm	dc	dj	dv
A	4	5	6	7	8
B	11	12	13	14	15
C	18	19	20	21	22
D	25	26	27	28	29

Febrer 2027					
	dl	dm	dc	dj	dv
A	1	2	3	4	5
B	8	9	10	11	12
C	15	16	17	18	19
D	22	23	24	25	26

Març 2027					
	dl	dm	dc	dj	dv
A	1	2	3	4	5
B	8	9	10	11	12
C	15	16	17	18	29
D	22	30	31		

L'ALIMENTACIÓ TAMBÉ ÉS APRENDRE

DES DE L'AFA I L'EQUIP DEL MENJADOR VOLEM COMPARTIR AMB LES FAMÍLIES LA IMPORTÀNCIA QUE DONEM A **UNA ALIMENTACIÓ VARIADA, EQUILIBRADA I, SOBRETOT, VISCUDA DE MANERA POSITIVA.**

EL MENJADOR ESCOLAR ÉS MOLT MÉS QUE UN ESPAI ON DINAR. ÉS TAMBÉ UN MOMENT D'APRENENTATGE, AUTONOMIA I CONVIVÈNCIA, ON ELS INFANTS TENEN L'OPORTUNITAT DE DESCOBRIR ALIMENTS, TEXTURES I SABORS NOUS, SEMPRE RESPECTANT EL SEU RITME.

SABEM QUE NO TOTS ELS INFANTS ACCEPTEN ELS MATEIXOS ALIMENTS **NI TENEN LES MATEIXES PREFERÈNCIES. PER AIXÒ, ELS ACOMPANYEM A TASTAR I DESCOBRIR NOUS SABORS, PERÒ SENSE OBLIGAR-LOS A MENJAR.** CREIEM QUE INSISTIR O FORÇAR UN INFANT A ACABAR UN PLAT POT CONVERTIR EL MOMENT DE L'ÀPAT EN UNA EXPERIÈNCIA NEGATIVA I GENERAR REBUIG O ANGOIXA ENVERS DETERMINATS ALIMENTS.

EL NOSTRE OBJECTIU ÉS QUE, A POC A POC, ELS INFANTS PUGUIN FAMILIARITZAR-SE AMB ALIMENTS QUE POTSER D'ENTRADA NO ELS AGRADEN, OFERINT-LOS L'OPORTUNITAT DE PROVAR-LOS SENSE PRESSIÓ. **APRENDRE A MENJAR TAMBÉ SIGNIFICA PODER ESCOLTAR EL PROPI COS, RESPECTAR LA SENSACIÓ DE GANA I SACIETAT I SENTIR-SE SEGUR DURANT L'ÀPAT.**

VOLEM QUE EL MENJADOR SIGUI UN ESPAI ON ELS INFANTS PUGUIN GAUDIR DE L'ALIMENTACIÓ, COMPARTIR TAULA AMB ELS COMPANYS I ADQUIRIR HÀBITS SALUDABLES QUE ELS ACOMPANYIN AL LLARG DE LA SEVA VIDA.

PER AIXÒ, FAMÍLIA I MENJADOR COMPARTIM UN MATEIX OBJECTIU: EDUCAR EN UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE, PERÒ TAMBÉ EN UNA RELACIÓ SANA I POSITIVA AMB EL MENJAR. ❤️

GRÀCIES A TOTES LES FAMÍLIES PER CONFIAR EN NOSALTRES I AJUDAR-NOS A FER DEL MENJADOR UN ESPAI D'APRENENTATGE I BENESTAR PER ALS NOSTRES INFANTS.

