

### DILLUNS



K H P L

Arròs muntanya  
(Vedella, au, ceba i porro)  
Truita francesa  
Enciam i olives

K 600,9 H 62,3 P 37,6 L 23,0

4

### DIMARTS

- CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

K H P L

Purè d'hortalisses  
amb crostonets de pa  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates

K 697,0 H 83,0 P 23,5 L 33,2

5

### DIMECRES



# BENVINGUT MAIG



K H P L

**Dià de Palumne**

K H P L

6

### DIJOUS

K H P L

Coliflor al forn  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro

K 614,3 H 68,4 P 14,0 L 21,3

7

### DIVENDRES

# FESTIU

K H P L

Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

K 714,2 H 70,3 P 49,4 L 36,7

8

# FESTA

K H P L

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Truita de patata i ceba  
Enciam i olives

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

11

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa amb formatge  
Enciam i olives

K 629,4 H 72,5 P 38,5 L 20,1

12

Espirals al forn  
amb salsa bolognesa de lleties  
Seitons al forn  
Enciam i blat de moro

K 559,3 H 51,5 P 30,3 L 26,0

13

Arròs amb verduretes  
i carxofes  
Filet de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga

K 514,1 H 64,5 P 32,5 L 17,4

14

Purè de carbassa  
Salsitxes de vedella al forn  
amb samfaina  
iogurt la fageda

K 625,4 H 81,1 P 24,1 L 22,3

15

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Truita de patata i ceba  
Enciam i olives

K 678,9 H 59,6 P 33,0 L 37,5

18

Purè de carbassó ecològic  
amb crostonets de pa  
Filet de gall d'indi a la planxa  
amb oli, all, julivert i Enciam i pastanaga

K 750,8 H 88,8 P 36,4 L 38,8

19

Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Filet de lluç al forn  
Enciam i cogombre

K 791,5 H 94,4 P 42,0 L 25,4

20

Lasanya bolognesa  
amb beixamel V.  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i blat de moro

K 592,0 H 53,8 P 21,0 L 12,2

21

Bròquil al forn  
amb patata  
Fajites de blat  
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)

K 689,4 H 60,4 P 33,5 L 36,1

22

Mongeta tendra  
amb patata  
Pernilets de pollastre al forn  
amb poma

K 660,1 H 104,6 P 20,8 L 17,6

25

Tirabuixons  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam i pastanaga

K 674,7 H 68,6 P 30,9 L 33,9

26

Lleties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Truita d'espínacs i patata  
Enciam i blat de moro

K 653,4 H 83,1 P 27,3 L 19,1

27

Rissotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives

K 641,0 H 60,1 P 39,5 L 19,9

28

Amanida russa( Tonyina, pèsols,  
pastanaga, patata i maionesa )  
Filet de llom a la planxa  
amb xampinyons, oli d'oliva i julivert  
iogurt la fageda

K 846,8 H 72,2 P 35,4 L 54,7

29



DILLUNS



K L

DIMARTS

- CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

K H P L

DIMECRES



BENVINGUT MAIG

K H P L

DIJOUS



FESTIU

K H P L

DIVENDRES

K H P L

4

Arròs muntanya  
(Vedella, au, ceba i porro)  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

5

Puré d'hortalisses  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates  
Fruita

K H P L

6

Dia  
de  
Palumne

K H P L

7

Coliflor al forn  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

8

Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

11

FESTA

K H P L

12

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa amb formatge  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

13

Macarrons S/G  
amb formatge gratinat  
Salmó al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

14

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Filet de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

15

Puré de carbassa  
Salsitxes de vedella al forn  
amb samfaina  
logurt la fageda

K H P L

18

mpedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Truita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

19

Puré de carbassó ecològic  
Filet de gall d'indi a la planxa  
amb oli, all, julivert i Enciam i pastanaga

K H P L

20

Arros tres delícies  
(pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

21

Macarrons S/G  
amb formatge gratinat  
Fingers d'au  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

22

Bròquil al forn  
amb patata  
Panini S/G i sense al·lèrgens  
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)  
Gelat sense al·lèrgens

K H P L

25

Mongeta tendra  
amb patata  
Pernilets de pollastre al forn  
amb poma  
Fruita

K H P L

26

Macarrons S/G  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

27

Cigrons amb arròs oli al i julivert  
Truita d'espinaçs i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

28

Risotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

29

Amanida russa ( Tonyina, pèsols,  
pastanaga, patata i maionesa )  
Filet de llom a la planxa  
amb xampinyons, oli d'oliva i julivert  
logurt la fageda

K H P L

DILLUNS



K H P L

DIMARTS

- CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

K H P L

DIMECRES



BENVINGUT MAIG

K H P L

DIJOUS



FESTIU

K H P L

DIVENDRES

K H P L

4  
Arròs muntanya  
(Vedella, au, ceba i porro)  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

5  
Puré d'hortalisses  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates  
Fruita

K H P L

6  
Dia  
de  
Palumna

K H P L

7  
Coliflor al forn  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Cuixeta de pollastre rostit H  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

8  
Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

11  
FESTA

K H P L

12  
Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

13  
Espirals al forn  
amb salsa bolognesa de lleties  
Salmó al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

14  
Arròs amb verdures  
i carxofes  
Falafels de llegums al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

15  
Puré de carbassa  
Salsitxes de vedella al forn  
amb samfaina  
iogurt sense lactosa

K H P L

18  
Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)

K H P L

19  
Puré d'hortalisses  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

20  
Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

21  
Lasanya bolognesa  
amb beixamel V.  
Fingers d'au  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

22  
Bròquil al forn  
amb patata  
Fajites de blat  
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)  
Gelat sense al·lergens

K H P L

25  
Mongeta tendra  
amb patata  
Cuixeta de pollastre rostit H  
Amanida variada  
Fruita

K H P L

26  
Tirabuixons  
amb oli d'oliva i julivert  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

27  
Lleties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot )  
Truita d'espínacs i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

28  
Rissotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

29  
Amanida russa ( Tonyina, pèsols,  
pastanaga, patata i maionesa )  
Falafels de llegums al forn  
amb salsa de tomàquet  
iogurt sense lactosa

K H P L

### DILLUNS



K H P L

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

11

FESTA

K H P L

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Truita de patata i ceba  
Enciam i olives

K H P L

25

Mongeta tendra  
amb patata  
Cuixeta de pollastre rostit H  
Amanida variada

K H P L

### DIMARTS

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

Puré d'hortalisses

Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates

K H P L

12

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa  
Enciam i olives

K H P L

Puré d'hortalisses

Filet de gall d'indi a la planxa  
Enciam i pastanaga

K H P L

26

Tirabuixons  
amb oli d'oliva i julivert  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

### DIMECRES



BENVINGUT MAIG



K H P L

6

Dia  
de  
Palumne

K H P L

13

Espirals al forn  
amb salsa bolognesa de lleties  
Salmó al forn  
Enciam i blat de moro

K H P L

Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )

Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert  
Enciam i cogombre

K H P L

27

Lleties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Truita d'espínacs i patata  
Enciam i blat de moro

K H P L

### DIJOUS

K H P L

7

Coliflor al forn 17150030  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Cuixeta de pollastre rostit H  
Enciam i blat de moro

K H P L

14

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Falafels de llegums al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

Espirals al forn  
amb oli d'oliva i orenga

Fingers d'au  
Enciam i blat de moro

K H P L

21

Risotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Gall d'indi fornejat ( tires))H  
Enciam i olives

K H P L

### DIVENDRES

FESTIU

K H P L

8

Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

15

Puré de carbassa  
Gall d'indi fornejat ( tires))H  
Amanida variada  
Compota multifruites

K H P L

22

Bròquil al forn  
amb patata  
Fajites de blat

K H P L

22

Gelat sense al·lergens  
Amanida russa( Tonyina, pèsols,  
pastanaga, patata i maionesa )  
Falafels de llegums al forn  
amb salsa de tomàquet  
Compota multifruites

K H P L

1

8

15

22

29

DILLUNS



DIMARTS

- CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

DIMECRES



# BENVINGUT MAIG



DIVENDRES

# FESTIU

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

4

5

6

7

8

Arròs muntanya  
(Vedella, au, ceba i porro)  
Rotllet de primavera  
Enciam i olives

Puré d'hortalisses  
amb crostonets de pa  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates

**Dia de Palumna**

Coliflor al forn  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro

Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

11

12

13

14

15

# FESTA

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Cuixeta de pollastre rostit H  
Enciam i olives

Espirals al forn  
amb salsa bolognesa de lleties  
Salmó al forn  
Enciam i blat de moro

Arròs amb verduretes  
i carxofes  
Falafels de llegums al forn  
Enciam i pastanaga

Purè de carbassa  
Salsitxes de vedella al forn  
amb samfaina  
iogurt la fageda

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

18

19

20

21

22

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pollastre fornejat (Tires) H  
Enciam i olives

Puré de carbassó ecològic  
amb crostonets de pa  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i pastanaga

Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert  
Enciam i cogombre

Espirals al forn  
amb formatge gratinat  
Fingers d'au  
Enciam i blat de moro

Bròquil al forn  
amb patata  
Fajites de blat  
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

25

26

27

28

29

Mongeta tendra  
amb patata  
Pernillets de pollastre al forn  
amb poma

Tirabuixons  
amb oli d'oliva i julivert  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam i pastanaga

Lleties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Rotllet de primavera  
Enciam i blat de moro

Risotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives

Amanida tricolor (pesols, pastan, patata)  
amb oli d'oliva  
Falafels de llegums al forn  
amb salsa de tomàquet  
iogurt la fageda

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L

K H P L



DILLUNS



K H P L

Arròs muntanya  
(Vedella, au, ceba i porro)  
Truita francesa  
Enciam i olives

K H P L

4

DIMARTS

- CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

K H P L

Puré d'hortalisses  
amb crostonets de pa  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates

K H P L

5

DIMECRES



BENVINGUT MAIG

K H P L

*Dià de Palumne*

K H P L

6

DIJOUS



FESTIU

K H P L

Coliflor al forn  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro

K H P L

7

DIVENDRES

K H P L

Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

8

FESTA

K H P L

11

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa amb formatge  
Enciam i olives

K H P L

12

Espirals al forn  
amb salsa bolognesa de lleties  
Seitons al forn  
Enciam i blat de moro

K H P L

13

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Falafels de llegums al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

14

Purè de carbassa  
Salsitxes de vedella al forn  
amb samfaina  
iogurt la fageda

K H P L

15

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Truita de patata i ceba  
Enciam i olives

K H P L

18

Puré de carbassó ecològic  
amb crostonets de pa  
Filet de gall d'indi a la planxa  
amb oli, all, julivert i Enciam i pastanaga

K H P L

19

Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Filet de lluç al forn  
Enciam i cogombre

K H P L

20

Lasanya de pisto  
amb beixamel  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i blat de moro

K H P L

21

Bròquil al forn  
amb patata  
Fajites de blat  
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)

K H P L

22

Mongeta tendra  
amb patata  
Pernillets de pollastre al forn  
amb poma

K H P L

25

Tirabuixons  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

26

Lleties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot )  
Truita d'espínacs i patata  
Enciam i blat de moro

K H P L

27

Rissotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives

K H P L

28

Amanida russa( Tonyina, pèsols,  
pastanaga, patata i maionesa )  
Falafels de llegums al forn  
amb salsa de tomàquet  
iogurt la fageda

K H P L

29

DILLUNS



K H P L

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Trita francesa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

4

DIMARTS

- CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

K H P L

Puré d'hortalisses  
amb crostonets de pa  
Falafels de llegums al forn  
amb salsa de tomàquet  
Fruita

K H P L

5

DIMECRES



BENVINGUT MAIG

K H P L

Dià  
de  
Palumne

K H P L

6

DIJOUS



K H P L

Coliflor al forn  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Trita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

7

DIVENDRES

FESTIU

K H P L

Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

8

FESTA

K H P L

11

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Trita francesa amb formatge  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

12

Espirals al forn  
amb salsa bolognesa de lleties  
Seitons al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

13

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Falafels de llegums al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

14

Puré de carbassa  
Rotllet de primavera  
Amanida variada  
logurt la fageda

K H P L

15

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Trita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

18

Puré de carbassó ecològic  
amb crostonets de pa  
Rotllet de primavera  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

19

Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Filet de lluç al forn  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

20

Lasanya de pisto  
amb beixamel  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

21

Bròquil al forn  
amb patata  
Fajites de blat  
Trita i verdures (tomàq ceba, carbassó)  
Gelats

K H P L

22

Mongeta tendra  
amb patata  
Trita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita

K H P L

25

Tirabuixons  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

26

Lleties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Trita d'espinaçs i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

27

Risotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Rotllet de primavera  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

28

Amanida russa( Tonyina, pèsols,  
pastanaga, patata i maionesa )  
Falafels de llegums al forn  
amb salsa de tomàquet  
logurt la fageda

K H P L





29

DILLUNS



K H P L

DIMARTS

-  CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT
-  TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
-  AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
-  MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

K H P L

DIMECRES



# BENVINGUT MAIG



K H P L

DIJOUS

K H P L

DIVENDRES

# FESTIU

K H P L

Arròs muntanya  
(Vedella, au, ceba i porro)  
Truita francesa  
Enciam i olives

K H P L

Purè d'hortalisses  
amb crostonets de pa  
Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates

K H P L

Coliflor al forn  
amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Pernillets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro

K H P L

Amanida de llegums  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

# FESTA

K H P L

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa amb formatge  
Enciam i olives

K H P L

Espirals al forn  
amb salsa bolognesa de lleties  
Contracuixa d'au al forn  
Enciam i blat de moro

K H P L

Arròs amb verduretes  
i carxofes  
Filet de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga

K H P L

Purè de carbassa  
Salsitxes de vedella al forn  
amb samfaina  
iogurt la fageda

K H P L

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Truita de patata i ceba  
Enciam i olives

K H P L

Purè de carbassó ecològic  
amb crostonets de pa  
Filet de gall d'indi a la planxa  
amb oli, all, julivert i Enciam i pastanaga

K H P L

Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Falafels de llegums al forn  
Enciam i cogombre

K H P L

Lasanya bolognesa  
amb beixamel V.  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i blat de moro

K H P L

Bròquil al forn  
amb patata  
Fajites de blat  
amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)

K H P L

Mongeta tendra  
amb patata  
Pernillets de pollastre al forn  
amb poma

K H P L

Tirabuixons  
amb salsa pesto (oli i albahaca)  
Contracuixa d'au al forn  
Enciam i pastanaga

K H P L

Lleties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Truita d'espinaacs i patata  
Enciam i blat de moro

K H P L

Risotto (arròs)  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives

K H P L

Amanida tricolor (pesols, pastan, patata)  
amb oli d'oliva  
Filet de llom a la planxa  
amb xampinyons, oli d'oliva i julivert

K H P L

iogurt la fageda

DILLUNS



K H P L

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

11

FESTA

K H P L

Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)  
(Tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Truita francesa  
Enciam i olives

Fruita

K H P L

25

Mongeta tendra  
amb patata  
Pernilets de pollastre al forn  
Amanida variada

Fruita

K H P L

DIMARTS

CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT  
TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA  
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC  
MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

K H P L

Purè d'hortalisses

Estofat de gall d'indi fornejat  
amb patates

Fruita

K H P L

12

Minestra de verdures  
(patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa  
Enciam i olives

Fruita

K H P L

Purè de carbassó ecològic

Filet de gall d'indi a la planxa  
amb oli, all, julivert i Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

26

Tirabuixons  
amb oli d'oliva i julivert  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

DIMECRES



BENVINGUT MAIG

K H P L

Dia  
de  
Palumna

K H P L

13

Espirals al forn  
amb oli d'oliva i espècies  
Salmó al forn  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

Arros tres delícies  
( pastanaga, blat moro i xampinyons )

Filet de lluç a la planxa amb oli i julivert  
Enciam i cogombre

Fruita

K H P L

27

Llenties ECO estof. amb verdures  
( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Truita francesa  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

DIJOUS



K H P L

Coliflor al forn  
amb patata i oli d'oliva  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

14

Arròs amb verdures  
i carxofes  
Filet de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

21

Lasanya de pisto  
amb beixamel  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i blat de moro

Fruita

K H P L

28

Arròs  
amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Gall d'indi fornejat ( tires))H  
Enciam i olives

Fruita

K H P L

DIVENDRES

FESTIU

K H P L

Amanida de llegums

Salmó al forn  
Enciam i pastanaga

Fruita

K H P L

15

Purè de carbassa  
Gall d'indi fornejat ( tires))H  
Amanida variada  
iogurt desnatat

Fruita

K H P L

22

Bròquil al forn  
amb patata  
Pollastre fornejat (Tires) H  
Amanida variada  
iogurt desnatat

Fruita

K H P L

29

Amanida tricolor (pesols, pastan, patata)  
amb oli d'oliva  
Filet de llom a la planxa  
amb salsa de tomàquet  
iogurt desnatat

Fruita

K H P L

DILLUNS



K H P L

DIMARTS

- CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT**
- TOTS ELS MENÙS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA**
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC**
- MENÙ AMB VALORS NUTRICIONALS**

K H P L

DIMECRES



# BENVINGUT MAIG



K H P L

DIJOUS

K H P L

DIVENDRES

# FESTIU

K H P L

4  
Arròs muntanya (Vedella, au, ceba i porro)  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

5  
Purè d'hortalisses  
Estofat de gall d'indi fornejat amb patates  
Fruita

K H P L

6  
**Dia de Palumna**

K H P L

7  
Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia)  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

8  
Amanida de llegums  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

11  
**FESTA**

K H P L

12  
Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)  
Truita francesa amb formatge  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

13  
Espirals al forn amb salsa bolognesa de lleties  
Seitons al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

14  
Arròs amb verdures i carxofes  
Filet de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

15  
Purè de carbassa  
Salsitxes de vedella al forn amb samfaina  
logurt la fageda

K H P L

18  
Empedrat de fèsols ( mongeta blanca) (Tonyina, tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Truita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

19  
Purè de carbassó ecològic  
Filet de gall d'indi a la planxa amb oli, all, julivert i Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

20  
Arros tres delícies ( pastanaga, blat moro i xampinyons )  
Filet de lluç al forn  
Enciam i cogombre  
Fruita

K H P L

21  
Lasanya bolognesa amb beixamel V.  
Hamburguesa de coliflor  
Enciam i blat de moro  
Fruita

K H P L

22  
Bròquil al forn amb patata  
Fajites de blat amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet)  
Gelat sense al·lèrgens

K H P L

25  
Mongeta tendra amb patata  
Pernilets de pollastre al forn amb poma  
Fruita

K H P L

26  
Tirabuixons amb oli d'oliva i julivert  
Filet d'abadejo al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita

K H P L

27  
Lleties ECO estof. amb verdures ( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot)  
Truita d'espinaçs i patata  
Enciam i blat de moro  
Fruita




K H P L

28  
Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets)  
Hamburguesa de vedella al forn  
Enciam i olives  
Fruita

K H P L

29  
Amanida russa( Tonyina, pèsols, pastanaga, patata i maionesa )  
Filet de llom a la planxa amb xampinyons, oli d'oliva i julivert  
logurt la fageda

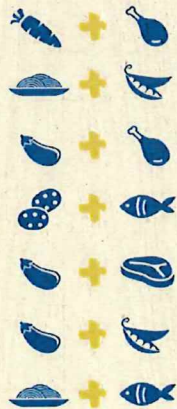
K H P L

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>4</p>	<p>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</p> <p>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</p> <p>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</p> <p>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</p> <p>5</p>	 <p>6</p>	 <p>7</p>	<p>FESTIU</p> <p>8</p>
<p>Arròs muntanya (Vedella, au, ceba i porro) Rotllet de primavera Enciam i olives Fruita</p> <p>4</p>	<p>Purè d'hortalisses amb crostonets de pa Estofat de gall d'indi fornejat amb patates Fruita</p> <p>5</p>	<p><b>Dia de Palumna</b></p> <p>6</p>	<p>Coliflor al forn amb patata i beixamel vegetal (soia) Pernilets de pollastre al forn Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>7</p>	<p>Amanida de llegums Hamburguesa de vedella al forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>8</p>
<p><b>FESTA</b></p> <p>11</p>	<p>Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda) Rotllet de primavera Enciam i olives Fruita</p> <p>12</p>	<p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de lleties Contraçuixa d'au al forn Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>13</p>	<p>Arròs amb verduretes i carxofes Falafels de llegums al forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>14</p>	<p>Purè de carbassa Salsitxes de vedella al forn amb samfaina iogurt la fageda</p> <p>15</p>
<p>Empedrat de fèsols ( mongeta blanca)</p> <p>18</p>	<p>Purè de carbassó ecològic amb crostonets de pa Fingers de gall d'indi Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>19</p>	<p>Arros tres delícies ( pastanaga, blat moro i xampinyons ) Falafels de llegums al forn Enciam i cogombre Fruita</p> <p>20</p>	<p>Espirals al forn amb formatge gratinat Hamburguesa de vedella al forn Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>21</p>	<p>Bròquil al forn amb patata Fajites de blat amb (pollastre, ceba, pebrot, tomàquet) Gelat sense al·lèrgens</p> <p>22</p>
<p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb poma Fruita</p> <p>25</p>	<p>Tirabuixons amb oli d'oliva i julivert Contraçuixa d'au al forn Enciam i pastanaga Fruita</p> <p>26</p>	<p>Lleties ECO estof. amb verdures ( Ceba , pastanaga, tomàquet i pebrot ) Rotllet de primavera Enciam i blat de moro Fruita</p> <p>27</p>	<p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia, bolets) Hamburguesa de vedella al forn Enciam i olives Fruita</p> <p>28</p>	<p>Amanida tricolor (pesols, pastan, patata) amb oli d'oliva Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet iogurt la fageda</p> <p>29</p>

## Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

### DINAR



### SOPAR



## aquest mes

### Els rols familiars a la taula

Els infants **aprenen observant** molt més del que pensem. A l'hora de menjar, el que fan els adults té un gran impacte: si veuen que mengem amb calma, si provem aliments nous i de paraula... ells ho imiten!



A casa, com al menjador, el que fem **val més que mil paraules**. Els nostres hàbits, actituds i comentaris a taula esdevenen una escola de **vincència**.  
**Què podem fer a casa?**



- Conversem a taula, sense pantalles, ni mòbils.
- Evitem missatges negatius sobre el menjar o el cos.
- Donem exemple tastant aliments nous o menjant verdures.
- Impliquem-los en petites tasques: parar taula, servir-se...

## 10 mesos causes

### Dia Internacional de les Famílies

Aquest mes celebrem els vincles, les rutines compartides i el temps junts. Perquè la família — en totes les seves formes — és el primer espai on aprenem a estimar, conivir, comunicar-nos, cuidar-nos i créixer com a persones.



Aquest dia:

- Reivindica el valor de la família com a espai d'afecte, aprenentatge i seguretat emocional.
- Visibilitza la diversitat de models familiars (famílies monoparentals, reconstituïdes, adoptives, homoparentals, extenses, acollidores, etc.).

### Segell dietista

**Proposta:** feu un joc de preguntes per conèixer-vos millor (Quin és el teu moment del dia preferit? Quin record familiar t'agrada més?...)

SERHS FOOD

JUL 2025  
Dietista i Nutricionista  
Gemma Puig Nuñez  
Col Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

**K** Energia (kcal)      **P** Proteïna  
**H** Hidrats de carboni      **L** Lípids