

MES: Octubre 2025

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menu Basal

1

Llenties (eco) amb verdures
Tortilla de patata al horno amb
amanida
Fruita (eco.) i pa integral

VE:2.948/705 GT:18 GS:2 HC:113 AZ:19 PROT:27 SAL:1

2

Bròquil al vapor amb patates
Pernilets de pollastre al
chilindrón amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa

VE:2.516/602 GT:16 GS:3 HC:111 AZ:27 PROT:42 SAL:1

3

Macarrons (integrals) amb salsa
napolitana (tomàquet, carbassó i
alfàbrega)
Delícies de bacallà amb
amanida d'enciam i olives
Fruita i pa integral

VE:3.984/953 GT:37 GS:3 HC:130 AZ:26 PROT:25 SAL:2

6

Arròs integral amb salsa de
tomàquet casolana
Trita francesa amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita i pa

VE:3.021/723 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:25 SAL:2

7

Crema de verdures
Mandonguilles de lluç i pota al
forn amb amanida d'enciam,
tomàquet amb ceba
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:1.877/449 GT:16 GS:3 HC:58 AZ:18 PROT:16 SAL:1

8

Mongeta verda amb patates
Cigrons amb verdures
Fruita i pa integral

VE:2.932/701 GT:8 GS:0 HC:130 AZ:37 PROT:33 SAL:1

9

Sopa casolana
Pernilets de pollastre al forn amb
amanida d'enciam i pastanaga
Maduixa (eco.) i pa

VE:2.068/495 GT:22 GS:3 HC:59 AZ:12 PROT:22 SAL:1

10

Espaguetis (eco.) a la
bolonyesa
Abadejo a l'andalusa amb
amanida d'enciam i blat de moro
Fruita i pa integral

VE:2.972/711 GT:17 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:1

13

Crema de llegums
Llom rostit amb salsa
Fruita (eco.) i pa

VE:3.017/722 GT:13 GS:3 HC:108 AZ:20 PROT:41 SAL:2

14

Arròs a la cubana
Lluç amb salsa verda
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:3.891/931 GT:30 GS:9 HC:106 AZ:13 PROT:55 SAL:2

15

Mongeta tendra amb tomàquet
Paella valenciana
Fruita i pa integral

VE:2.567/614 GT:7 GS:1 HC:117 AZ:28 PROT:28 SAL:3

16

Llenties estofades amb verdures
Trita de patates i carbassó amb
amanida d'enciam i cogombre
Fruita i pa

VE:3.195/764 GT:21 GS:3 HC:123 AZ:28 PROT:26 SAL:1

17

Macarrons (integrals) amb salsa
pesto
Limanda al forn amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita i pa integral

VE:3.340/799 GT:22 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:42 SAL:1

20

Llenties guisades (eco.) (api,
pastanaga, tomàquet, porro)
Trita de carbassó amb amanida
Fruita i pa

VE:3.428/820 GT:25 GS:6 HC:114 AZ:32 PROT:37 SAL:1

21

Espirals gratinats
Lluç a la bilbaïna
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:2.860/684 GT:16 GS:5 HC:74 AZ:27 PROT:44 SAL:1

22

Verdura tricolor (patata,
pastanaga, mongeta verda)
Hamburguesa a la planxa amb
amanida d'enciam i olives
Fruita i pa integral

VE:2.374/568 GT:23 GS:5 HC:81 AZ:29 PROT:27 SAL:2

23

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Peix amb salsa
Fruita i pa

VE:2.831/677 GT:8 GS:0 HC:119 AZ:24 PROT:34 SAL:2

24

Sopa casolana
Cuixetes de pollastre amb allada
amb amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita i pa integral

VE:2.458/588 GT:18 GS:3 HC:77 AZ:27 PROT:40 SAL:1

27

Llenties estofades amb verdures
Trita de pernil dolç amb
amanida verda (enciam, pebrot
verd i olives)
Fruita (eco.) i pa

VE:2.853/683 GT:18 GS:3 HC:101 AZ:20 PROT:33 SAL:1

28

Macarrons integrals a la
bolonyesa
Llenguadina a l'andalusa amb
amanida d'enciam, tomàquet i
formatge
logurt natural sense sucre o
fruita i pa

VE:3.159/756 GT:26 GS:5 HC:90 AZ:15 PROT:50 SAL:1

29

IES POSTRE NATILLAS

Cigrons amb verdures
Mandonguilles de lluç i pota al
forn amb amanida
Fruita i pa integral

VE:2.527/604 GT:8 GS:0 HC:111 AZ:35 PROT:31 SAL:1

30

Sopa de verdures amb pasta
Arròs amb pollastre
Fruita (eco.) i pa

VE:2.211/529 GT:3 GS:0 HC:107 AZ:22 PROT:20 SAL:1

31

MENU CASTANYADA

Crema de carbassa
Pit de pollastre a la milanesa
amb patates
Natilles i pa integral

VE:3.658/875 GT:45 GS:8 HC:86 AZ:25 PROT:36 SAL:3