

MES: Febrer 2026

ESCOLA ELS PLANELLS E INS PLANELLS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Menu Basal

2

Macarrons integrals a la
bolonyesa

Abadejo a la donostiarra amb
amanida d'enciam
Fruita del temps i pa

VE:3.331/797 GT:31 GS:3 HC:100 AZ:21 PROT:46 SAL:1

3

Mongeta verda amb patates
Estofat a la jardinera
logurt i pa

VE:2.316/554 GT:15 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:38 SAL:1

4

Paella de verdures
Trita de tonyina amb amanida
d'enciam i olives
Fruita i pa integral

VE:3.296/789 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

5

Crema de verdures
Delícies de bacallà amb amanida
Fruita i pa

VE:3.281/785 GT:35 GS:3 HC:100 AZ:29 PROT:18 SAL:1

6

Sopa casolana
Pernilets de pollastre al forn amb
amanida
Fruita i pa integral

VE:2.131/510 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:23 SAL:1

9

Llenties estofades amb verdures
Tortilla de patata al horno amb
amanida d'enciam i olives
Fruita del temps i pa

VE:3.333/797 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:21 PROT:31 SAL:1

10

Macarrons integrals a la
bolonyesa
Cuixetes de pollastre a la riojana
logurt i pa

VE:2.905/695 GT:13 GS:5 HC:89 AZ:12 PROT:57 SAL:1

11

Crema de verdures
Mandonguilles a la jardinera
Fruita i pa integral

VE:2.767/662 GT:29 GS:9 HC:79 AZ:29 PROT:29 SAL:1

12

Cigrons amb verdures
Llom al forn amb amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita i pa

VE:3.463/828 GT:22 GS:4 HC:115 AZ:36 PROT:51 SAL:2

13

Arròs a la cubana
Lluç amb salsa verda
Fruita i pa integral

VE:3.887/930 GT:28 GS:7 HC:124 AZ:25 PROT:51 SAL:2

16

FESTA LLIURE DISPOSICIÓ

17

FESTA LOCAL

18

Macarrons amb salsa bolonyesa
de soja
Llenguadina a l'andalusa amb
amanida
Fruita i pa integral

VE:3.368/806 GT:15 GS:2 HC:125 AZ:26 PROT:50 SAL:1

19

Arròs amb verdures
Pernilets de pollastre al forn amb
amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (eco.) i pa

VE:2.927/700 GT:22 GS:3 HC:108 AZ:21 PROT:25 SAL:1

20

Llenties estofades amb verdures
Trita de carbassó amb amanida
d'enciam i olives
Fruita i pa integral

VE:3.224/771 GT:23 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:26 SAL:2

23

Arròs amb salsa de tomàquet
casolana
Lluç al forn amb pèsols saltats
Fruita del temps i pa

VE:2.851/682 GT:7 GS:0 HC:118 AZ:21 PROT:36 SAL:1

24

Llenties estofades amb verdures
Trita francesa amb amanida
d'enciam i blat de moro
logurt i pa

VE:2.860/684 GT:22 GS:6 HC:88 AZ:12 PROT:35 SAL:1

25

Espaguetis integrals amb salsa
bolonyesa de soja
Abadejo amb salsa amb
amanida d'enciam i olives
Fruita i pa integral

VE:3.808/911 GT:28 GS:3 HC:126 AZ:26 PROT:51 SAL:3

26

Sopa casolana
Llonganissa al forn amb amanida
d'enciam i blat de moro
Fruita i pa

VE:2.742/656 GT:27 GS:8 HC:80 AZ:28 PROT:24 SAL:2

27

Crema de carbassa
Pernilets de pollastre al
chilindrón amb amanida
d'enciam i tomàquet
Fruita i pa integral

VE:2.355/563 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:41 SAL:2