

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

Què és el malbaratament?

El **malbaratament alimentari** és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé **un terç dels aliments** que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasten recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



Com podem evitar-lo en família:

- ✓ **Planifiqueu els àpats:** fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ **Emmagatzemeu bé els aliments:** guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ **Aproveu les sobres:** feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ **Cuinar quantitats adequades:** eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

10 mesos causes

Dia Mundial del Medi Ambient

Cada any, el **Dia Mundial del Medi Ambient** se centra en un tema concret. I cada any, un país diferent n'és l'amfitrió, liderant les activitats globals.

Cuidar el planeta també és una responsabilitat dels més petits.

Aquest mes, podeu fer un **repte ecològic en família:**

- Portar **cantimplora** en lloc d'ampolles de plàstic
- Separar bé les **deixalles**
- Fer una sortida per recollir **brossa** la platja



Sabies que cada any es generen **més de 400 milions de tones de plàstic al món?** Una gran part acaba als oceans, afectant greument la fauna marina.

Segell dietista



Informació nutricional del menú escolar diari

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

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



escola
Ignasi
Iglesias

MENÚ: JUNY 2026

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

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

BASAL

DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

K 568,91 H 66,2 P 22,79 L 24,09

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

K 581,53 H 61,37 P 13,07 L 32,35

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 685,7 H 49,4 P 36,94 L 37,8

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

K 838,51 H 73,23 P 26,51 L 49,17

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

K 586,8 H 91,9 P 20,9 L 15,25

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 733,4 H 59,5 P 22,7 L 48,05

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

K 543,71 H 67,31 P 22,25 L 20,81

10

Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

K 613,71 H 93,65 P 26,79 L 14,69

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

K 782,31 H 55,54 P 32,86 L 47,55

12

Espirals a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

K 735,18 H 53,43 P 38,25 L 40,97

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

K 590,82 H 86,83 P 14,73 L 21,92

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 728,51 H 109,3 P 23,3 L 21,35

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

K 782,83 H 61,82 P 35,13 L 43,13

18

**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT**

19

Lasanya casolana bolonyesa
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps

K 477 H 52,2 P 23,7 L 22,75



FINAL DE CURS



DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes de gall dindi al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS halal
GELAT

19

Lasanya de pisto amb beixamel vegana
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





escola
Ignasi
Iglesias

MENÚ: JUNE 2026

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

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

NO CARN

DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Truita a la francesa
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Abadejo al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Gallineta al forn amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT**

19

Lasanya de pisto amb beixamel vegana
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





escola
Ignasi
Iglesias

MENÚ: JUNE 2026

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

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

Halal

DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguetis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes de gall dindi halal
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Pernilets de pollastre halal
amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre halal
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT**

19

Lasanya de pisto amb beixamel vegana
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





escola
Ignasi
Iglesias

MENÚ: JUNE 2026

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

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

SENSE GLUTEN

DILLUNS

1

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Gall dindi al forn
amb salsa agre-dolça
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis (s/gluten) amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals (s/gluten) a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre s/g
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF S/G
ESCALOPAS S/G
GELAT**

19

Macarros s/ gluten a/ tomàquet
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





escola
Ignasi
Iglesias

MENÚ: JUNE 2026

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

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

SENSE LACTOSA

DILLUNS

1

Amanida de lletíes, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro (s/llet)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma (s/llet)
Fruita del temps

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

12

Espirals a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro (s/llet)
Escalopa de pollastre s/llet
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Arròs amb salsa funghi vegetal
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

18

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ESCALOPA S/LLET
GELAT s/llet

19

Bledes amb patates a l'allet
Pollastre al forn
amb pèsols i salsa de poma (s/llet)
Fruita del temps



FINAL DE CURS





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

Cuinat amb oli d'oliva

SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Amanida de lleties, tomàquet, blat de moro i olives Rotllets de primavera amb salsa agredolça Amanida variada Fruita del temps	2 Crema de carbassó i porro Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	3 Espaguettis (s/ou) amb salsa de tomàquet Filet de lluç el forn Amanida variada Fruita del temps	4 Menestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps	5 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma logurt natural La Fageda
8 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	9 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Pollastre al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Arròs amb bacallà Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	11 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Abadejo al forn Amanida variada Vaset gelat	12 Espirals (s/ou) a la carbonara Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit Fruita del temps
15 Crema de patata i porro Escalopa de pollastre s/ou Amanida variada Fruita del temps	16 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps	17 Rissoto amb bolets i formatge Peix al forn amb llimona Amanida variada logurt natural La Fageda	18 DINAR FI DE CURS PIZZA DEL XEF S'OU ESCALOPA S'OU GELAT	19 Macarrons (s/ou) amb tomàquet Gall d'indi al forn Amanida variada Fruita del temps



FINAL DE CURS



DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç (s/traces de marisc) el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb verdures
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals a la carbonara
Salmó (s/traces de marisc)
al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
al forn amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF s/tonyina
ASSORTIT FREGITS s/peix
GELAT

19

Lasanya casolana bolonyesa
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

2
Crema de carbassó i porro (s/llet)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

3
Espaguettis amb salsa de tomàquet
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

4
Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

5
Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma (s/llet)
Fruita del temps

8
Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9
Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10
Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11
Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt de soja

12
Espirals a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15
Crema de patata i porro (s/llet)
Escalopa de pollastre s/llet
Amanida variada
Fruita del temps

16
Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17
Arròs amb salsa funghi vegetal
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
logurt de soja

18
**DINAR FI
DE CURS**
PANINI AMB TONYINA
ESCALOPA SILET
GELAT silet

19
Lasanya casolana bolonyesa
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





escola
Ignasi
Iglesias

MENÚ: JUNE 2026

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

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

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

1

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ESCALOPA SFS
GELAT**

19

Lasanya casolana bolonyesa
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





escola
Ignasi
Iglesias

MENÚ: JUNE 2026

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

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

No lleties

DILLUNS

1

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis amb salsa pesto
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Truita a la francesa
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT**

19

Lasanya casolana bolonyesa
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





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

Cuinat amb oli d'oliva

SENSE GLUTEN I OU

DILLUNS

1

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Gall dindi al forn
amb salsa agre-dolça
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguettis (s/gluten) amb salsa de tomàquet
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Abadejo al forn
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals (s/gluten) a la carbonara
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre s/g i s/ou
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
logurt natural

18

**DINAR FI
DE CURS**
PIZZA DEL XEF s/ou ni s/g
ESCALOPA S/G I S/OU
GELAT

19

Macarros s/ gluten a/ tomàquet
Gall d'indi al forn
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS





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

Cuinat amb oli d'oliva

SENSE BLAT, FS I OU

DILLUNS

1

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

2

Crema de carbassó i porro
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

3

Espaguetis (s/gluten)
amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

4

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Gall dindi al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
iogurt natural La Fageda

8

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10

Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Abadejo al forn
Amanida variada
Vaset gelat

12

Espirals (s/gluten)
amb salsa beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Crema de patata i porro
Escalopa de pollastre s/g i s/ou
Amanida variada
Fruita del temps

16

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Rissoto amb bolets i formatge
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

18

DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF S/G I S/OU
ESCALOPA S/OU I S/FS
GELAT

19

Macarros s/ gluten a/ tomàquet
Gall d'indi al forn
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Rotllets de primavera
Amanida variada
Fruita del temps

2
Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

3
Espaguetis amb salsa de tomàquet
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

4
Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Gall dindi al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

5
Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

8
Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9
Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Verdures al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

10
Arròs amb bacallà
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

11
Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural La Fageda

12
Espirals amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

15
Crema de patata i porro
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

16
Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Hamburguesa de vedella al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17
Arròs amb salsa de tomàquet
Peix al forn
amb llimona
Amanida variada
logurt natural La Fageda

18
**DINAR FI
DE CURS
PIZZA DEL XEF
ASSORTIT FREGITS
GELAT**

19
Macarros a/ tomàquet
Truites variades
Amanida variada
Fruita del temps



FINAL DE CURS

