



ESCOLA  
MONTSENY

MAIG 2026

BASAL



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	4/05/2026	5/05/2026	6/05/2026	7/05/2026	8/05/2026
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURETES. NUGGETS DE BROCOLI AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (1,3,7,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB NAPOLITANA DE VERDURES CASOLANA I AMB FORMATGE RATLLAT PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMAQUET (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA ECO (9) MONGETES SEQUES ESTOFADES ECO AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	COLIFLOR ECO AMB PATATES SALSITXES A L' ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (12) IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita
	11/05/2026	12/05/2026	13/05/2026	14/05/2026	15/05/2026
<b>Dinar</b>	CREMA DE CARABASSA ECO AMB ROSTES DE PA TORRAT (1,9) MACARRONS BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT (1,6,7) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31	PATATES I ESPINACS SALTEJATS AMB SOFREGIT D' ALLS MANDONGUILLES DE VEDELLA ECO AMB PASTANAGA ECO I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	CIGRONS ECO SALTEJATS AMB HORTALISSES I CÚRCUMA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D' ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	SOPA DE ESCUDELLA AMB COL, ARRÒS I FIDEOS (1,9) CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA VARIADA D' ENCIAM I TOMÀQUET (1,3,7,12) I OGURT /PA INTEGRAL (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS, TRUITA I PASTANAGA (3) GALLINETA AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET I AMANIDA D' ENCIAM (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01
<b>Proposta Sopar</b>	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Carn blanca Iogurt
	18/05/2026	19/05/2026	20/05/2026	21/05/2026	22/05/2026
<b>Dinar</b>	MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT (1,7) TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS VARIATS, CEBA TENDRE I OLIVES (12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	CREMA DE CARABASSA ECO AMB CROSTONS (1,9) MONGETES SEQUES ECO ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	MONGETA TENDRA ECO AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	LLENTIES GUISADES ECO AMB VERDURETES. HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ALLET AMB ENCIAM I OLIVES (12) I OGURT/PA BLANC (1,7) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29
<b>Proposta Sopar</b>	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
	25/05/2026	26/05/2026	27/05/2026	28/05/2026	29/05/2026
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	MACARRONS INTEGRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ AMB FORMATGE RATLLAT (1,7) BACALLÀ ENFARINAT AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMÀQUET (1,4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	CIGRONS ESTOFATS ECO AMB VERDURES I ESPINACS OUS DURS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASSOLÀ (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL I PEBROT ALÈS DE POLLASTRE AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	CREMA DE LLEGUMS ECO I PORROS (9) ESPAGUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE (1,6,7) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Crema Prot vegetal Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural per a tothom

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

**LLEGGENDA AL·LÈRGENS**

(1) Gluten (2) Crustacis (3) Ous (4) Peix (5) Cacauets (6) Soja (7) Llet i els seus derivats (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api (10) Mostassa (11) Llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub> (13) Tramussos (14) Mol·luscs

**SUPERVISORA Montserrat Prat Quiñones**  
**DIETISTA Cristina Echevarría Pérez Num col.legiat CAT001118**

\* La poma i pera utilitzats en aquests menús serà de Producció Integrada Certificada. I també el tomàquet, col, enciam i bròcoli en funció de la seva disponibilitat.