



**ESCOLA
MONTSENY**

MAIG 2026

**MULTIPLES
INTOLERÀNCIES**



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	4/05/2026	5/05/2026	6/05/2026	7/05/2026	8/05/2026
Dinar	FESTA	VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) GALL D'INDI AMB AMANIDA D'ENCIAMS I OLIVES FRUITA DEL TEMPS kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	ARRÒS NAPOLITANA PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMAQUET (4) FRUITA DEL TEMPS kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA (s/crostons) (9) POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	COLIFLOR AMB PATATES GALL D'INDI AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA FRUITA DEL TEMPS kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93
Proposta Sopar		Arròs Ou Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Sopa de verdures Ou Fruita
	11/05/2026	12/05/2026	13/05/2026	14/05/2026	15/05/2026
Dinar	CREMA DE CARABASSA (s/crostons) (9) GALL D'INDI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31	PATATES I ESPINACS SALTEJATS AMB SOFREGIT D'ALLS MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PASTANAGA (s/pèsols ni pebrot) FRUITA DEL TEMPS kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D'ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (3) FRUITA DEL TEMPS kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	SOPA DE ESCUDELLA AMB COL, ARRÒS (s/pasta) (9) POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB TRUITA I PASTANAGA (sense pèsols) (3) GALLINETA AL FORN AMB CEBA I TOMAQUET I AMANIDA D'ENCIAM (4) FRUITA DEL TEMPS kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01
Proposta Sopar	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
Dinar	VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA (3) FRUITA DEL TEMPS kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	ARRÒS AMB TOMAQUET POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS VARIATS, CEBA TENDRE I OLIVES FRUITA DEL TEMPS kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	CREMA DE CARABASSA (s/crostons) (9) GALL D'INDI AMB AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA DEL TEMPS kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	ARRÒS AMB TOMAQUET LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (s/blat de moro, pebrot) (4) FRUITA DEL TEMPS kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Peix blau Fruita	Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Ou Fruita
	25/05/2026	26/05/2026	27/05/2026	28/05/2026	29/05/2026
Dinar	FESTA	COLIFLOR AMB PATATES ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB DAUS DE PASTANAGA (s/pèsols ni pebrot) FRUITA DEL TEMPS kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	VERDURA AMB PATATA (s/mongeta verda, albergínia ni pebrot) TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I CHERRYS (3) FRUITA DEL TEMPS kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL (s/pebrot) POLLASTRE AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	CREMA DE PORROS (sense llegum ni lacti) (9) GALL D'INDI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33
Proposta Sopar		Arròs Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Ou Fruita	Arròs Carn blanca Fruita

Dimarts i dijous-pa integral

Iogurt natural per a tothom

Oli d'oliva verge extra/sal iodada

LLEGENDA 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 SO₂ (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.