



ESCOLA  
MONTSENY

MAIG 2026

NO  
FRUCTOSA



	Dilluns 4/05/2026	Dimarts 5/05/2026	Dimecres 6/05/2026	Dijous 7/05/2026	Divendres 8/05/2026	
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	LLENTIES AMB ESPINACS NUGGETS DE BROCOLI AMB ENCIAM (1,3,7) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB OLI I ORENGA (1) PEIX FRESC DE MERCAT AMB ENCIAM (4) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	CREMA DE CARBASSÓ MONGETES SEQUES AMB ESPINACS PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	COLIFLOR AMB PATATES SALSITXES AMB ENCIAM IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	5A
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Carn blanca Plàtan	Verdura apta Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Plàtan	Llegum Ou Plàtan	
<b>Dinar</b>	11/05/2026 CREMA DE CARBASSÓ MACARRONS AMB POLLASTRE TROSSEJAT (1) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 715,11 prot 25,48 hc 63,02 lip 31	12/05/2026 PATATES I ESPINACS ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA (apta) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	13/05/2026 CIGRONS AMB CARBASSÓ TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM (3) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	14/05/2026 PASTA AMB OLI I ORENGA (1) POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM IOGURT /PA BLANC (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	15/05/2026 ARRÒS AMB XAMPINYONS GALLINETA AL FORN AMB ENCIAM (4) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	6A
<b>Proposta Sopar</b>	Arròs Carn blanca Plàtan	Llegum Peix blau Iogurt	Pasta Prot vegetal Plàtan	Verdura apta Ou Plàtan	Crema de verdura apta Carn blanca Iogurt	
<b>Dinar</b>	18/05/2026 COL AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM (4) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	19/05/2026 ARRÒS AMB XAMPINYONS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	20/05/2026 CREMA DE CARBASSÓ MONGETES AMB ESPINACS GELATINA/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	21/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB OLI I ORENGA (1) TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM (3) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	22/05/2026 LLENTIES AMB ESPINACS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29	1A
<b>Proposta Sopar</b>	Lleugum Prot vegetal Plàtan	Verdura apta Peix blau Iogurt	Pasta Carn blanca Plàtan	Crema de verdura apta Peix blanc Iogurt	Arròs Ou Plàtan	
<b>Dinar</b>	25/05/2026 <b>FESTA</b>	26/05/2026 PASTA AMB OLI I ORENGA (1) BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM (4) PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	27/05/2026 CIGRONS AMB ESPINACS TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM (3) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	28/05/2026 ARRÒS AMB BRÒQUIL POLLASTRE AMB ENCIAM PLÀTAN/PA BLANC (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	29/05/2026 CREMA DE CIGRONS ESPAGUETIS AMB POLLASTRE TROSSEJAT (1) GELATINA/PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	2A
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Prot vegetal Plàtan	Crema de verdura apta Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Plàtan	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.