



ESCOLA
MONTSENY

MAIG 2026

NO FRUITS
SECS



	Dilluns 4/05/2026	Dimarts 5/05/2026	Dimecres 6/05/2026	Dijous 7/05/2026	Divendres 8/05/2026	
Dinar	FESTA	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 (1,7) 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	
Proposta Sopar		Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	
Dinar	11/05/2026 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	12/05/2026 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	13/05/2026 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	14/05/2026 SOPA DE ESCUDELLA AMB COL, ARRÒS I FIDEOS (1,9) CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA VARIADA D' ENCIAM I TOMAQUET (1,3,7,12) IOGURT /PA INTEGRAL (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	15/05/2026 ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS, TRUITA I PASTANAGA (3) GALLINETA AL FORN AMB CEBA I TOMAQUET I AMANIDA D' ENCIAM (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) 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	
Dinar	18/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET 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	19/05/2026 ARRÒS AMB TOMAQUET 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	20/05/2026 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	21/05/2026 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	22/05/2026 LLENTIES GUISADES ECO AMB VERDURETES. HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ALLET AMB ENCIAM I OLIVES (12) IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29	
Proposta Sopar	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	
Dinar	FESTA	25/05/2026	26/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET CASOLÀ AMB FORMATGE RATLLAT (1,7) BACALLÀ ENFARINAT AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMAQUET (1,4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	27/05/2026 CIGRONS ESTOFATS ECO AMB VERDURES I ESPINACS OUS DURS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET CASSOLÀ (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	28/05/2026 ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL I PEBROT ALES DE POLLASTRE AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	29/05/2026 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
Proposta Sopar		Pasta 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

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.

** Es verificarà que cap matèria primera contingui o tingui traços de fruits de closca o fruits secs.