



ESCOLA
MONTSENY

MAIG 2026

NO GLUTEN



	Dilluns 4/05/2026	Dimarts 5/05/2026	Dimecres 6/05/2026	Dijous 7/05/2026	Divendres 8/05/2026
Dinar	FESTA	LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES. POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	ESPAGUETIS s/gluten AMB TOMÀQUET AMB FORMATGE RATLLAT (7) PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMAQUET (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA (s/crostons) (9) MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	COLIFLOR AMB PATATES SALSITXES A L' ALLET AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (12) IOGURT/PA s/gluten (7) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93
Proposta Sopar		Pasta s/gluten Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita
Dinar	11/05/2026 CREMA DE CARABASSA (s/crostons) (9) MACARRONS (s/gluten) BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE RATLLAT (6,7) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten 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 AMB PASTANAGA I PÈSOLS FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	13/05/2026 CIGRONS SALTEJATS AMB HORTALISSES I CÚRCUMA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB AMANIDA D' ESCAROLA, ENCIAM I OLIVES (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	14/05/2026 SOPA DE ESCUDELLA AMB COL, ARRÒS I PASTA (s/gluten) (9) POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (12) IOGURT/PA s/gluten (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 TOMÀQUET I AMANIDA D' ENCIAM (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01
Proposta Sopar	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Pasta s/gluten Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Carn blanca Iogurt
Dinar	18/05/2026 MACARRONS s/gluten AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT (7) TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	19/05/2026 ARRÒS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAMS VARIATS, CEBA TENDRE I OLIVES (12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	20/05/2026 CREMA DE CARABASSA (s/crostons) (9) MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	21/05/2026 MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB LLIMONJA I AMANIDA TRICOLLOR (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	22/05/2026 LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES. HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ALLET AMB ENCIAM I OLIVES (12) IOGURT/PA s/gluten (7) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29
Proposta Sopar	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Pasta s/gluten Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Arròs Peix blau Fruita
Dinar	25/05/2026 FESTA	26/05/2026 MACARRONS s/gluten AMB TOMÀQUET AMB FORMATGE RATLLAT (7) BACALLÀ (s/gluten) AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMÀQUET (4,12) IOGURT/PA s/gluten (7) kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	27/05/2026 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I ESPINACS OUS DURS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASSOLÀ (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten 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 s/gluten kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	29/05/2026 CREMA DE LLEGUMS I PORROS (s/crostons) (9) ESPAGUETIS s/gluten A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES I FORMATGE (6,7) FRUITA DEL TEMPS/PA s/gluten kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Prot vegetal Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Carn blanca Iogurt

Pa sense gluten

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.