



ESCOLA
MONTSENY

MAIG 2026

NO LLEGUM



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
	4/05/2026	5/05/2026	6/05/2026	7/05/2026	8/05/2026	5A
Dinar	FESTA	VERDURA AMB PATATA 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) POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAMS (12) 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	
	11/05/2026	12/05/2026	13/05/2026	14/05/2026	15/05/2026	6A
Dinar	CRÉMA DE CARABASSA ECO AMB ROSTES DE PA TORRAT (1,9) MACARRONS AMB TOMÀQUET 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 FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	VERDURA AMB PATATA 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) POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA VARIADA D' ENCIAM I TOMÀQUET (1,3,7,12) IOGURT /PA INTEGRAL (1,7) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB 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	
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	1A
Dinar	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	CRÉMA DE CARABASSA ECO AMB CROSTONS (1,9) GALL D'INDI PLANXA AMB AMANIDA VARIADA D' ENCIAM I TOMÀQUET (1,3,7,12) 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	VERDURA AMB PATATA 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	
	25/05/2026	26/05/2026	27/05/2026	28/05/2026	29/05/2026	2A
Dinar	FESTA	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	ESPINACS AMB PATATES 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 ALES 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 CARABASSÓ ECO I PORROS (9) ESPAGUETIS AMB NAPOLITANA DE TOMÀQUET 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		

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 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.