



ESCOLA  
MONTSENY

MAIG 2026

NO OU



	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 GUISADES AMB VERDURETES. POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAMS I OLIVES (12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	ESPAQUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT (s/ou) (1,7) PEIX FRESC DE MERCAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET (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 (9) MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	COLIFLOR 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
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Peix blanc Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita
<b>Dinar</b>	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) POLLASTRE 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	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 BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01
<b>Proposta Sopar</b>	Arròs Carn blanca Fruita	Llegum Peix blau Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Ou Fruita	Crema Carn blanca Iogurt
<b>Dinar</b>	18/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET (1) PEIX AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) 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 INTEGRAL (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01	20/05/2026 CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS (1,9) MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	21/05/2026 MONGETA TENDRA AMB PATATA LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) 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 BLANC (1,7) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29
<b>Proposta Sopar</b>	Llegum Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Crema Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	25/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT (s/ou) (1,7) BACALLÀ PLANXA T AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMÀQUET (1,4,12) IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 778,64 prot 31,64 hc 95,64 lip 34,95	26/05/2026 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I ESPINACS POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I CHERRYS (3,12) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 735,35 prot 33,73 hc 82,50 lip 27,84	27/05/2026 ARRÒS INTEGRAL TRES VERDURES: PASTANAGA, BROQUIL I PEBROT ALÈS DE POLLASTRE AMB ENCIAMS, REMOLATXA I PASTANAGA (6,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 705 prot 24 hc 76 lip 17	28/05/2026 CREMA DE LLEGUMS I PORROS (s/llet ni derivats) (9) ESPAQUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (s/formatge) (1,6) FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33
<b>Proposta Sopar</b>		Llegum Peix blanc Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blau Fruita	Crema 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.