



ESCOLA  
MONTSENY

MAIG 2026

VEGÀ



	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>	VERDURA AMB PATATA  LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES.  FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33	ESPAGUETIS INTEGRALS NAPOLITANA (s/formatge) (1)  SEITÀ A L'ALLET AMB AMANIDA DE TOMAQUET (1,6,12)  FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA (s/llet ni derivats) (9)  MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES  FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	COLIFLOR AMB PATATES  TOFU AMB LLIMONA AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (6,12)  IOGURT DE SOJA/PA BLANC (1,6) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Llegum Fruita	Arròs Prot vegetal Fruita	Pasta Llegum Fruita
<b>Dinar</b>	11/05/2026 CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA TORRAT (s/llet ni derivats) (1,9)  MACARRONS BOLONYESA DE SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (s/formatge) (1,6)  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  HEURA AMB ENCIAMS (6,12)  FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	13/05/2026 VERDURA AMB PATATA  CIGRONS SALTEJATS AMB HORTALISSES I CÚRCUMA  FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 728,67 prot 33,73 hc 83,07 lip 27,84	14/05/2026 SOPA VEGETAL AMB COL, ARRÒS I FIDEOS (1,9)  LLENTIES ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES  IOGURT DE SOJA/PA INTEGRAL (1,6) kcal 728,1 prot 34,9 hc 75,3 lip 18,4	15/05/2026 ARRÒS INTEGRAL XINÈS AMB PÈSOLS I PASTANAGA (s/truita)  HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEBA I TOMAQUET I AMANIDA D' ENCIAM (6,12)  FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 706,49 prot 27,22 hc 76,22 lip 25,01
<b>Proposta Sopar</b>	Arròs Llegum Fruita	Cus cus Llegum Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Crema Llegum Iogurt de soja
<b>Dinar</b>	18/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET(s/formatge) (1)  TOFU AMB LLIMONA I AMANIDA TRICOLLOR (6,12)  FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 751,06 prot 26,75 hc 87,98 lip 25,93	19/05/2026 ARRÒS AMB TOMAQUET  CIGRONS SALTATS AMB VERDURETES  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 (s/llet ni derivats) (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  SEITÀ A L'ALLET I AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA (1,6,12)  FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 754,06 prot 20,96 hc 102,39 lip 29,05	22/05/2026 LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES.  HAMBURGUESA VEGETAL AL ALLET AMB ENCIAM I OLIVES (6,12)  IOGURT DE SOJA /PA BLANC (1,6) kcal 728,12 prot 26,56 hc 65,16 lip 29
<b>Proposta Sopar</b>	Cus cus Llegum Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt de soja	Pasta Prot vegetal Fruita	Crema Llegum Fruita	Arròs Llegum Fruita
<b>Dinar</b>	25/05/2026 <b>FESTA</b>	26/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET(s/formatge) (1)  HEURA AMB AMANIDA D' ENCIAM, RUCA I TOMAQUET (6,12)  FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93	27/05/2026 VERDURA AMB PATATA  CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I ESPINACS  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  HAMBURGUESA VEGETAL 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 I PORROS (s/llet ni derivats) (6)  ESPAGUETIS A/BOLONYESA SOJA I SOFREGIT DE VERDURES (1,6)  FRUITA DEL TEMPS/PA BLANC (1) kcal 714,06 prot 24,96 hc 66,74 lip 33
<b>Proposta Sopar</b>		Pasta Prot vegetal Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Verdura Llegum Fruita	Arròs Prot vegetal Iogurt de soja

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 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.