



ESCOLA
MONTSENY

MAIG 2026

VEGETARIÀ
(NO CARN)



	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. 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 NAPOLITANA 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 (9) MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) kcal 715 prot 33 hc 76 lip 17	COLIFLOR AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA (3,12) IOGURT/PA BLANC (1,7) kcal 729,64 prot 26,75 hc 83,67 lip 25,93
Proposta Sopar		Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	11/05/2026 CREMA DE CARABASSA 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 PEIX AMB ENCIAMS (4,12) FRUITA DEL TEMPS/PA INTEGRAL (1) 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 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) OUS DURS AMB SOFREGIT DE VERDURES 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 Peix blau Fruita	Llegum Ou Fruita	Pasta Prot vegetal Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Crema Ou Iogurt
Dinar	18/05/2026 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMAQUET I FORMATGE RATLLAT (1,7) LLUÇ PLANXA 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 TRUITA FRANCESA AMB ENCIAMS VARIATS, CEBA TENDRE I OLIVES (3,12) 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 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	22/05/2026 LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES. HAMBURGUESA VEGETAL AL ALLET AMB ENCIAM I OLIVES (6,12) 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 Ou Fruita	Crema Peix blanc Fruita	Arròs Llegum Fruita
Dinar	25/05/2026 FESTA	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 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 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 Crema Peix blanc 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.