
Primavera 2025/2026

Menú SERENAVALL

ABRIL 2026



CELIA PUIG, DIETISTA - NUTRICIONISTA

Num Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat)

ABRIL 2026				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
VACANCES SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
FESTIU	Crema de verdures (verdures temporada, patata i formatget)	Mongetes seques guisades amb verdures (amb pebrot, ceba, pastanaga)	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta, tonyina, ou dur i oli d'oliva)
	Croquetes casolanes de rostit amb guarnició d'amanida variada	Truita a la francesa amb guarnició d'enciam i olives	Lluç al forn amb ceba i amb guarnició d'enciam i cogombre	Pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam i tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt Natural	Fruita del temps
13	14	15	16	17
Minestra de verdures (mongeta, pastanaga, ceba i pèsols)	Amanida de pasta de colors (amb enciam, blat de moro, pastanaga rallada i pipes)	Llenties guisades amb verdures (amb pebrot, ceba, pastanaga)	Amanida variada (enciam, escarola, tomàquet, pastanaga, olives)	Puré de verdures amb crostons (pastanaga, mongeta, porro, carbassó i patata)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb guarnició amanida variada	Filet de rosada a la planxa amb guarnició de tomàquet provençal (al forn amb formatge ratllat)	Truita de carbassó (ou, carbassó, patata, ceba i oli) amb guarnició de canonges i olives	Paella de peix (arròs, sèpia o calamar, gambes, pebrot vermell, tomàquet i fumet de peix)	Gall d'indi al forn amb ceba, i amb guarnició d'enciam i cogombre
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt Natural	Fruita del temps
20	21	22	23	24
Puré de pastanaga i carbassa (pastanaga, carbassa, patata i ceba)	Sopa d'au amb galets i hortalisses del caldo	Arròs amb verdures (Arròs, pebrot, pèsols, ceba, xampinyons, brou de verdures, oli d'oliva)	Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva)	Amanida variada (enciam, tomàquet, blat de moro, espàrrecs, formatge, pipes i olives)
Lluç al forn amb salsa de tomàquet, amb guarnició d'enciam i sèsam torrat	Truita de patates (amb patata i ceba) i guarnició d'enciam llarg i olives	Pollastre a la planxa amb guarnició d'enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb patates i verdures (ceba, pastanaga, pebrot)	Fideus a la cassola (amb costella de porc o salsitxes, pèsols, pebrot, tomàquet i ceba)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt Natural	Fruita del temps
27	28	29	30	FESTIU
Verdura bullida (mongeta verda, patata i pastanaga)	Amanida variada amb formatge fresc	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, olives negres i formatge)	FESTIU	
Calamar a l'andalusa (amb farina) amb guarnició de tomàquet i enciam	Llenties guisades arròs i verdures (amb tomàquet, pastanaga, ceba, farigola)	Fricandó de vedella amb olives (vedella, olives verdes, tomàquet, ceba, llorer, brou vegetal) i guarnició d'enciam		
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

PROPOSTES DE SOPAR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
A B R I L 2 0 2 6	6	7 Sopa amb pasta Salsitxes de pollastre amb tomàquets xerri	8 Arròs llarg saltejat amb pebrot i albergínia Llenguado a la planxa	9 Verdures saltejades amb pèsols i daus de tofu o seità	10 Crema de carbassó Bunyols de bacallà amb pa amb tomàquet
	13 Macarrons amb tomàquet Peix a la planxa amb pebrot escalivat	14 Puré de verdures Ou ferrat de guatlla amb 1 llesca de pa integral	15 Arròs saltejat amb xampinyons i carxofes Croquetes de pollastre	16 Crema de carbassa Peix al forn amb patates	17 Mongetes del ganxet amb pebrot i allets Llom a la planxa
	20 Pasta de colors amb tomàquet i formatge Trita d'espinacs i pernil dolç	21 Amanida variada amb fruits secs Gall d'indi a la planxa amb arròs basmati	22 Crema de verdures Salmó a la planxa amb ceba i lamines de patata	23 Carbassó farcit amb verdures Xai a la planxa	24 Gaspatxo Pizza de pernil dolç i formatge
	27 Amanida variada Hamburguesa de vedella amb patata al caliu	28 Sopa de verdures Croquetes de rostit amb tomàquet amanit	29 Puré de patata gratinat Peix a la planxa amb amanida variada		

Es recomana complementar el sopar amb un postres a base de fruita i/o làctic.

L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

Realitzar activitat física de manera regular té molts beneficis per als infants. Ajuda al bon desenvolupament del cos, estableix una bona coordinació, té efectes positius en el rendiment escolar, l'autoestima, ajuda a relacionar-se amb els altres i créixer millor, més alegres i més sans. L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves duguin a terme, com a mínim, **60 minuts al dia d'activitat física durant el dia**, d'intensitat moderada a intensa.



Al llarg del dia, es poden aprofitar els diferents entorns per fer activitat física:

- Pujar escales i evitar ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola, fent els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o monopati o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes, fomentant els patis actius i també durant l'estona de lleure del migdia, com activitats que impliquin moviment (la dansa, el joc lliure actiu, el ioga...)
- Passar una estona al parc després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física...
- Incloure activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.

Referència: La guia alimentària "Petits canvis per menjar millor" estratègia PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable).

L'empresa COLORS es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat. Es compromet a servir menús equilibrats i adaptats a les necessitats nutricionals i les recomanacions de seguretat alimentària de cada grup d'edat.

- Donar productes de qualitat, elaborant i cuinant tots els plats de manera casolana i reduir la presència de productes precuinats en la seva programació de menús.
- Oferir productes alimentaris de proximitat i de temporada.
- Utilitzar sempre **oli d'oliva verge** per amanir i per cuinar es fa servir oli d'oliva o oli de gira-sol alto oleic.
- Utilitzar **sal iodada** de manera moderada (segons les recomanacions de la OMS)
- Incorporar pa integral cada dia, i oferir algun dia al mes pasta integral o arròs integral en la oferta de menú.
- Aigua com a única beguda. Es garanteix la presència d'aigua de consum com a única beguda.

La programació dels menús s'adapta a les necessitats de l'alumnat (malaltia celiaca, intolerància a la lactosa i aspectes culturals i religions). En cas de presentar alguna al·lèrgia a algun aliment en concret, diabetis o altres situacions especials que ho requereixin es realitzarà una valoració individual del cas, i es farà l'adaptació del menú corresponent.

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.