

Menú Basal

ESCOLA TORRE D'EN REIG

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Pèsols saltats amb patates i pernil salat	Coliflor amb beixamel gratinada	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)
Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Truita de formatge	Pollastre rostit amb poma	Hamburguesa mixta al forn/planxa	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet
-	Tomàquet amanit amb orenga	Enciam, col llombarda i pastanaga	Enciam i pastanaga	Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
08	09	10	11	12
Bròquil amb patates saltat	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot)	Macarrons integrals a la carbonara	Paella de verdures (minestra)
Ous durs amb salsa de tomàquet	Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals	Magre de porc amb salsa de poma	Verat amb salsa napolitana	Hummus de cigrons amb crudités
Enciam i blat de moro	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	-
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
15	16	17	18	19
Espaguetis integrals al pesto	Rissoto de carbassa	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)	DINAR ESPECIAL FI DE CURS	Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada
Croquetes de carn d'olla fregides	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí	Bacallà al forn/planxa		Truita francesa
Amanida de tomàquet	-	Samfaina		Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca		Pa blanc/integral i fruita fresca
22	23	24	25	26
		 BONES VACANCES ! 		 
29	30	01	02	03
				<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>

 **Productes ECO:** llenties, bròquil, mongeta tendre i fruita un cop al mes

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 
Si a l'escola el primer plat era...


Verdura


Pasta/Arròs


Llegums

>


Pasta/Arròs


Verdura


Verdura


Per sopar pot ser...


Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 
Si a l'escola el segon plat era...


Ou


Peix


Llegums


Carn

>


Carn


Ou


Peix


Ou


Per sopar pot ser...


Carn


Peix


Carn


Ou


Peix


Ou


Fruita

>


Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOLLUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRES	SUMITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14		
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11					
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat															14	
			Segon	Truita de formatge		2	3													
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																
		Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3							9	10	11	12		14	
			Segon	Pollastre rostit amb poma																
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																
		Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i					4										14	
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3							9						
			Guarnició	-																
	Divendres	Guarnició	Enciam i pastanaga															14		
		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9							
		Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet					4												
	Setmana 2	Dilluns	Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives															14	
			Primer	Bròquil amb patates saltat														14		
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3													
		Dimarts	Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
			Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc		2														
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																
		Dimecres	Guarnició	Patata panadera al forn															14	
			Primer	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebr	1															
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																
		Dijous	Guarnició	Enciam i pastanaga															14	
			Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9		11				
			Segon	Verat amb salsa napolitana					4											
		Divendres	Guarnició	Enciam i olives															14	
			Primer	Paella de verdures (minestra)													12			
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1											10	11			
		Setmana 3	Dilluns	Guarnició	-															14
				Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12			
				Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5				9						
	Dimarts		Guarnició	Amanida de tomàquet															14	
			Primer	Rissoto de carbassa		2	3							9						
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co	1											10	11			
	Dimecres		Guarnició	-															14	
			Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3	4						9						
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												
	Dijous		Guarnició	Samfaina															14	
Primer			Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3														
Segon			Gall dindi amb salsa de formatges	1	2															
Divendres	Guarnició		Enciam i pastanaga															14		
	Primer		Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1								8								
	Segon		Truita francesa			3														
Setmana 4	Dilluns		Guarnició	Enciam i blat de moro															14	
			Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																
			Segon	Estofat de gall dindi																
	Dimarts	Guarnició	Enciam i tomàquet															14		
		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1																
		Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4												
	Dimecres	Guarnició	Ceba brasejada															14		
		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, f	1									9		11					
		Segon	Llom arrebossat casolà	1		3														
	Dijous	Guarnició	Enciam i cogombre															14		
		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Remenat de xampinyons			3														
	Divendres	Guarnició	Enciam i olives															14		
		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9							
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
	Setmana 5	Dilluns	Guarnició	-															14	
			Primer	Vichyssoise amb crostons	1															
			Segon	Salsitxes al forn/planxa	1	2	3						9							
Dimarts		Guarnició	Enciam i blat de moro															14		
		Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastana	1																
		Segon	Pernilets de pollastre al forn																	
Dimecres		Guarnició	Carbassó al forn															14		
		Primer	Coliflor al vapor amb patates																	
		Segon	Truita de tonyina			3	4													
Dijous		Guarnició	Amanida de col amb pastanaga															14		
		Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2								9							
		Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri												11					
Divendres	Guarnició	-															14			
	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9								
				Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5		9					14			
				Guarnició	Enciam i tomàquet												14			

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; Ous: 1 i 2; Peix: 4 i 5