

Menú maig 2026

Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs tres delícies vegetarià ECO (O)	Crema de pastanaga ECO	Sopa de cigrons ECO amb fideus ECO (B, S, W, O, A) amb brou vegetal	Bledes amb patata ECO	Macarrons integrals amb salsa de porro ECO (B, S, W, O, L)
Llenties ECO estofades amb verdures ECO (B)	Estofat de gall d'indi amb patates	Truita de xampinyons (O) amb amanida d'espínacs, pastanaga i brots de soja (S)	Pernillets rostits amb enciam i pebrot	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Arròs ECO marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat (L)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Trinxat de bròquil i patata ECO	Amanida russa (P, O) Patates amb pastanaga, pèsols, olives, tonyina, ou i maionesa	Crema de porro ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i pastanaga	Espaguetis integrals a la bolonyesa ECO (B, S, W, O)	Pollastre a l'ast amb enciam i pebrot	Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i olives	Cigrons ECO amb cuscús ECO i verdures de temporada ECO saltejades al curri (B, S, W)
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada ECO
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20.	Dijous 21	Divendres 22
Arròs integral a la napolitana	Cassoleta de cigrons ECO	Gaspatxo ECO (B, S, W)	Amanida d'espíral ECO (B, S, W, O) amb vegetals, olives i blat de moro	FESTIU
Truita de formatge (O, L) amb enciam i cogombre	Pit de pollastre en salsa de poma ECO	Arròs empedrat ECO amb mongeta blanca, tomàquet, ceba i pebrot	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives	
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
FESTIU	Espaguetis integrals a la carbonara (B, S, W, O, L)	Amanida de llentilles ECO (B, L) amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc	Mongeta verda amb patata ECO	Risotto ECO de verdures ECO (L)
	Truita de porro ECO (O) amb enciam i olives	Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i pastanaga	Fajites de verdures ECO amb hummus ECO (B, S, W)	Lluç al forn amb julivert (P, M, C) amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO

B Gluten
S Soja
D Sulfit
P Peix
M Mol·lisc
W Mostassa
O Ou
T Tramusos
K Cacauet
C Crustaci
G Sèsam
F Fruits de closca
A Api
L Làctics

FRUITES DE TEMPORADA

- Cirera
- Gerds
- Maduixa
- Mores
- Nabius
- Nespra
- Poma
- Plàtan



VERDURES DE TEMPORADA

- Bledes, bròcoli, carbassó,
- ceba, cogombre, enciam,
- pastanaga, pèsol, porro,
- remolatxa



TASTET MENSUAL



Mousse de maduixa

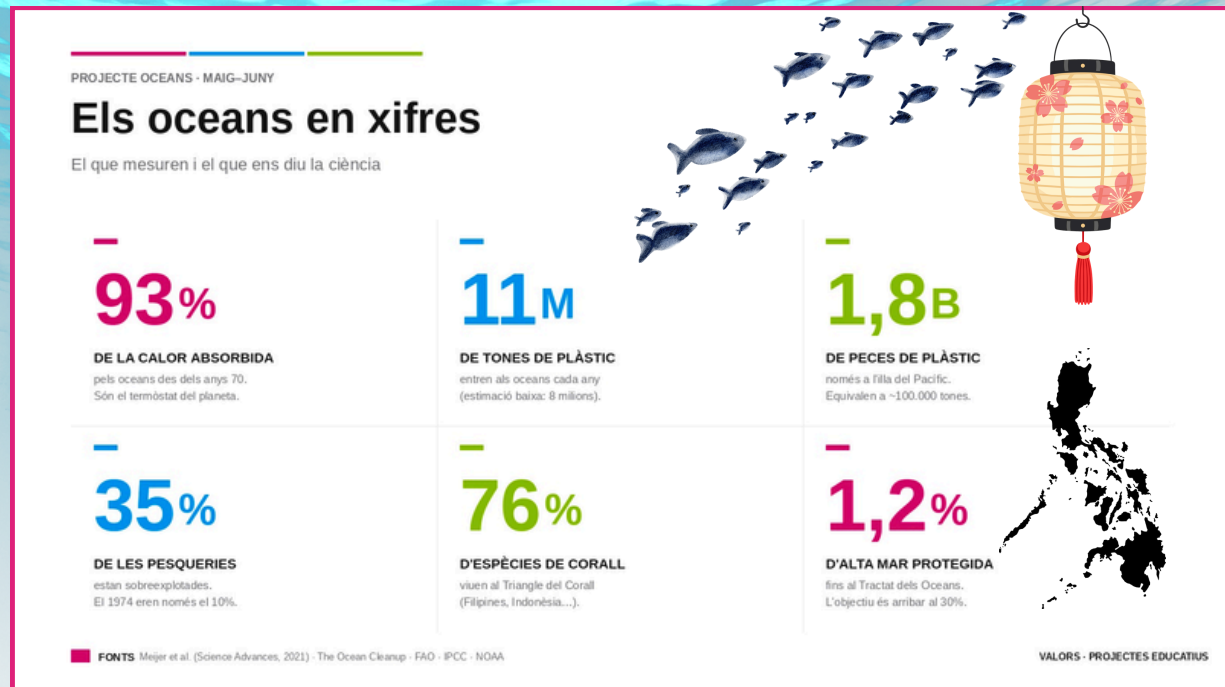
Maig i juny: Japó i Filipines



La lluita per salvar els oceans.
Volem ser part del problema o
de la solució?

Aquest maig i juny us proposem un viatge pel Japó i les Filipines. Dos arxipèlags separats per 3.000 quilòmetres de mar, amb històries, gastronomies i paisatges ben diferents, però **units per una mateixa preciositat, l'oceà Pacífic**. El mateix mar que banya les costes de Tòquio banya també les illes de Luzon i Mindanao. El mateix mar que es va endur la infraestructura de Fukushima el 2011 arrossega cada dia plàstics des de Manila cap a l'alta mar. **Tot està connectat. I aquesta connexió és, precisament, el que volem que els infants aprenguin aquests dos mesos finals del curs.**

Perquè els oceans són el motor del planeta. Produeixen més de la meitat de l'oxigen que respirem. Regulen el clima global. Absorbeixen bona part de la calor i del CO₂ que generem. Alimenten milers de milions de persones. I avui, després de segles de tractar-los com un abocador, de sobreexplotar-los i de patir les conseqüències del canvi climàtic, els oceans ens envien un missatge molt clar: que **tot té un límit**.



L'oceà és gran i resistent, però no és massa gran per fallar. El que estem traient del mar, i el que hi estem abocant, són accions que estan soscavant la cosa més important que l'oceà ens dona: la nostra pròpia existència.

— SYLVIA EARLE, OCEANÒGRAFA, NATIONAL GEOGRAPHIC

MENÚ BASAL

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten
 L Làctics
 O Ou
 S Soja
 D Sulfit
 A Api
 W Mostassa
 P Peix
 M Mol·lusc
 C Crustaci
 F Fruits de closca
 K Cacauet
 T Tramussos
 G Sèsam

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs tres delícies vegetarià ECO (O)	Crema de pastanaga ECO	Sopa de cigrons ECO amb fideus ECO (B, S, W, O, A) amb brou vegetal	Bledes amb patata ECO	Macarrons integrals amb salsa de porro ECO (B, S, W, O, L)
Llenties ECO estofades amb verdures ECO (B)	Estofat de gall d'indi amb patates	Truita de xampinyons (O) amb amanida d'espínacs, pastanaga i brots de soja (S)	Pernilets rostits amb enciam i pebrot	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Arròs ECO marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat (L)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Trinxat de bròquil i patata ECO	Amanida russa (P, O) Patates amb pastanaga, pèsols, olives, tonyina, ou i maionesa	Crema de porro ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i pastanaga	Espaguetis integrals a la bolonyesa ECO (B, S, W, O)	Pollastre a l'ast amb enciam i pebrot	Lluç encebat (P, M, C) amb enciam i olives	Cigrons ECO amb cuscús ECO i verdures de temporada ECO saltejades al curri (B, S, W)
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada ECO
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20.	Dijous 21	Divendres 22
Arròs integral a la napolitana	Cassoleta de cigrons ECO	Gaspatxo ECO (B, S, W)	Amanida d'espírels ECO (B, S, W, O) amb vegetals, olives i blat de moro	FESTIU
Truita de formatge (O, L) amb enciam i cogombre	Pit de pollastre en salsa de poma ECO	Arròs empedrat ECO amb mongeta blanca, tomàquet, ceba i pebrot	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives	
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
FESTIU	Espaguetis integrals a la carbonara (B, S, W, O, L)	Amanida de lletíes ECO (B, L) amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc	Mongeta verda amb patata ECO	Risotto ECO de verdures ECO (L)
	Truita de porro ECO (O) amb enciam i olives	Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i pastanaga	Fajites de verdures ECO amb hummus ECO (B, S, W)	Lluç al forn amb julivert (P, M, C) amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO



RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Llegenda d'al·lèrgens
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci	Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Verdura	Amanida	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura
Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal	Peix blau
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	FESTIU
Peix blau	Ou	Peix blanc	Proteïna vegetal	
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
FESTIU	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
	Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal
	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita