

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Gener, una oportunitat per sembrar valors

Gener no només és el mes de reprendre rutines, sinó que culmina amb el Dia Escolar de la No-violència i la Pau (30 de gener). És una oportunitat perfecta per promoure, també des de casa, valors com el respecte, la resolució pacífica de conflictes i la comunicació empàtica.

🏠 Què podem fer des de casa?

- 1. Escolta activa cada dia**
 ➡ Dediqueu uns minuts a escoltar com ha anat el dia, sense interrupcions ni judicis. Fer-ho crea un clima de confiança i respecte.
- 2. Modeleu la comunicació pacífica**
 ➡ Quan hi ha conflicte a casa, mostreu com es pot parlar amb calma, sense crits, buscant solucions i no culpables.
- 3. Practiqueu la cooperació en família**
 ➡ Feu petites tasques conjuntes: parar taula, ordenar, cuinar... Treballar en equip reforça el respecte i l'ajuda mútua.

10 mesos causes

Dia Escolar de la No-Violència i la Pau

El Dia Escolar de la No-violència i la Pau (DENIP) en commemoració de la mort de Mahatma Gandhi, líder pacifista que va promoure la resistència no violenta per aconseguir la independència i la justícia social.



Treballem per reforçar el bon tracte en el dia a dia: a taula, al pati, a casa.



Famílies us proposem fer un petit "contracte de bon tracte" familiar a casa amb frases senzilles com:

- Segell dietista
- ✓ Ens respectem
 - ✓ No cridem
 - ✓ Demanem perdó
 - ✓ Ens abracem cada dia



Informació nutricional del menú escolar diari

- K** Energia (kcal)
- H** Hidrats de carboni
- P** Proteïna
- L** Lípidis

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

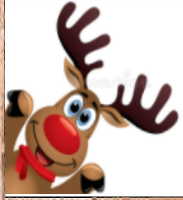
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures (s/carn)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pollastre a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
 xampinyons a l'allet
 Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
 Filet de lluç al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
 Truita eco francesa
 Amanida variada
 logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
 Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
 Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
 Hummus de cigrons amb torradetes
 Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
 Seitons arrebossats al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Varetes de verdures al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures (s/carn)
 Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
 Hamburguesa de col-i-flor i formatge
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Rap al forn
 amb poma i ceba
 Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
 Truita eco amb mongetes seques
 Amanida variada
 logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
 Filet de lluç arrebossat
 Amanida variada
 Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
 Lasanya casolana de verdures i romesco
 Amanida variada
 Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/pernil)
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa de verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga)
 Abadejo al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Truita a la francesa
 Amanida variada
 logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
 Varetes de verdures al forn
 Amanida de tomàquet amb orenga
 Fruita del temps





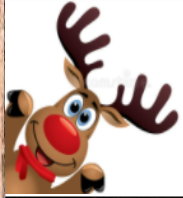
MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

HALAL

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures (s/carn)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre halal rostit
amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Truita a la francesa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps





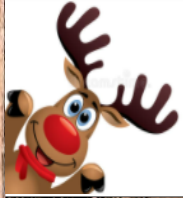
MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

Sense gluten

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons (s/gluten) eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Trita a la francesa
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Llenties (s/gluten) eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/gluten) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures (s/crotons) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb pastanaga
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Trita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols
Llenties (s/gluten) estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Trita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis (s/gluten) eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Dia escolar de la no violència i la pau
Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Trita a la francesa
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf



MENÚ GENER 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1R- SETMANA	5	6	7	8 Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba Falafel al forn xampinyons a l'allet Fruita del temps	9 Lenties eco estofades amb verdures i patates Filet de lluç al forn Amanida variada Fruita del temps
2N- SETMANA	12 Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Truita eco francesa Amanida variada logurt sense lactosa	13 Crema de verdures (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga) Gall dindi a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus) Fruita del temps	14 Mongeta tendra amb patata Hummus de cigrons amb torradetes (s/llet) Fruita del temps	15 Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga Truita a la francesa Amanida variada Fruita del temps	16 Fesols amb patata bullits i oli d'oliva Aletes de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps
3R- SETMANA	19 Crema de verdures i pèsols (s/llet) Llenties eco estofades amb verdures (s/xoriço) Fruita del temps	20 Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de patates Amanida variada Fruita del temps	21 Sopa de peix amb arròs eco Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba Fruita del temps	22 Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga) Truita eco amb mongetes seques Amanida variada logurt sense lactosa	23 Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga Filet de lluç arrebossat (s/llet) Amanida variada Fruita del temps
4R- SETMANA	26 Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata) Truita de patates Amanida variada Fruita del temps	27 Arròs eco amb bolognesa de llegum eco Remenat d'ou (s/llet) Amanida variada Fruita del temps	28 Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/llet) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps	29 Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva Pinxo de llom adobat a la planxa Amanida variada logurt sense lactosa	30 Dia escolar de la no violència i la pau Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet) Varetes de verdures al forn Amanida de tomàquet amb orenga Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt de soja

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/llet)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols (s/llet)
Llenties eco estofades amb verdures (s/xoriço)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt de soja

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/llet) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt de soja

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

PLV NO VEDELLA

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt de soja

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/llet)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols (s/llet)
Llenties eco estofades amb verdures (s/xoriço)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt de soja

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/llet) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt de soja

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE PEIX

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardinera
(pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Trita a la francesa
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Verdures estofades amb patates (s/pèsols)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/soja,FS) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Trita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Patata bullida amb oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures (s/pèsols)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Patates guisades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures (s/soja) amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Trita eco (s/mongetes seques)
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Trita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou (s/soja)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/soja,FS) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Dia escolar de la no violència i la pau
Guisat de patates (pebrot, ceba i tomàquet)
Pollastre al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
 xampinyons a l'allet
 Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
 Amanida variada
 Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà de verdures
 (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
 Truita eco francesa
 Amanida variada
 logurt natural

Crema de verdures amb crostons
 (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardinera
 (pèsols, pastanaga i patata a daus)
 Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
 Hummus de cigrons amb torradetes
 Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
 Amanida variada
 Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
 Llenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
 Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
 Hamburguesa de col-i-flor i formatge
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
 Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
 Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
 Truita eco amb mongetes seques
 Amanida variada
 logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat (s/traces de marisc)
 Amanida variada
 Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
 Lasanya casolana de verdures i romesco
 Amanida variada
 Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
 Remenat d'ou
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn (s/traces de marisc)
 Amanida variada
 Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
 Pinxo de llom adobat a la planxa
 Amanida variada
 logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
 Varettes de verdures al forn
 Amanida de tomàquet amb orenga
 Fruita del temps



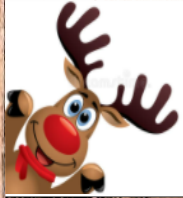
MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE CRUSTACIS

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn (s/traces de crustacis)
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardineria
(pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat (s/traces de crustacis)
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn (s/traces de crustacis)
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Dia escolar de la no violència i la pau
Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



MENÚ GENER 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

SENSE MARISC, PLV NO VEDELLA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà de verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
Iogurt de soja

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/llet)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols (s/llet)
Lenties eco estofades amb verdures (s/xoriço)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
Iogurt de soja

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

30

Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
Iogurt de soja

Dia escolar de la no violència i la pau
Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



MENÚ GENER 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

SENSE MARISC, NO LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà de verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt sense lactosa

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/llet)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols (s/llet)
Lenties eco estofades amb verdures (s/xoriço)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt sense lactosa

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llong anadobad a la planxa
Amanida variada
logurt sense lactosa

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons (s/ou) amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/ou) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardinera (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/ou)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Luç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Mongetes seques a l'allet
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals (s/ou) eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat(s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/ou) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons (s/ou) amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/ou, FS) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Gall dindi a la jardinera (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/ou, FS)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Luç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Mongetes seques a l'allet
Amanida variada
logurt natural

Espaguets integrals (s/ou) eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat(s/ou i FS)
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/ou, FS) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE PELL FRUITES

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
Fruita del temps (s/pell)

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps (s/pell)

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
Fruita del temps (s/pell)

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps (s/pell)

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb ceba
Fruita del temps (s/pell)

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps (s/pell)



Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***Sense kiwi, pinya i coco**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
***Fruita del temps**

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
***Fruita del temps**

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
***Fruita del temps**

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
***Fruita del temps**

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
***Fruita del temps**

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***Sense fruits vermells**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
***Fruita del temps**

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
***Fruita del temps**

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
***Fruita del temps**

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
***Fruita del temps**

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
***Fruita del temps**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
*Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
*Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
*Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
*Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
*Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
*Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
*Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
*Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
*Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
*Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
*Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
*Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
*Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
*Fruita del temps



Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***Sense meló**

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
***Fruita del temps**

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
***Fruita del temps**

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
***Fruita del temps**

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
***Fruita del temps**

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
***Fruita del temps**

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***Sense cirera i pell rosàcies (LTP)**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre
xampinyons a l'allet
***Fruita del temps (s/pell)**

Lentilles eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
***Fruita del temps (s/pell)**

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
***Fruita del temps (s/pell)**

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lentilles eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
***Fruita del temps (s/pell)**

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb ceba
***Fruita del temps (s/pell)**

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

26

27

28

29

30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
***Fruita del temps (s/pell)**

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Dia escolar de la no violència i la pau
Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
***Fruita del temps (s/pell)**



MENÚ GENER 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***SENSE TARONJA, ARANJA, HERBES DE ST JUAN**

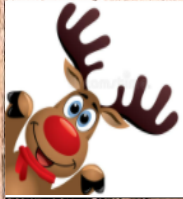
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
***Fruita del temps**

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
***Fruita del temps**

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
***Fruita del temps**

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
***Fruita del temps**

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

27

28

29

30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Dia escolar de la no violència i la pau
Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
***Fruita del temps**

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***SENSE POMA I SÍNDRIA**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
***Fruita del temps**

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
***Fruita del temps**

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
***Fruita del temps**

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb ceba
***Fruita del temps**

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
***Fruita del temps**



MENÚ GENER 2026

DIETA:

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***SENSE POMA, MELÓ I NECTARINA**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
***Fruita del temps**

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
***Fruita del temps**

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
***Fruita del temps**

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb ceba
***Fruita del temps**

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

27

28

29

30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
***Fruita del temps**

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Dia escolar de la no violència i la pau
Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
***Fruita del temps**



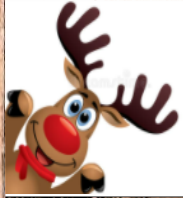
MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/FS) amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardinerera
(pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons
amb torradetes (s/FS)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols
Llenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/FS)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Croquetes de pollastre
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons
amb torradetes (s/cacauet)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols amb crostons
Llenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

SENSE MARISC i Fruits Secs

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Falafel al forn
 xampinyons a l'allet
 Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn (s/traces de marisc)
 Amanida variada
 Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/FS) de verdures
 (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
 Truita eco francesa
 Amanida variada
 logurt natural

Crema de verdures
 (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
 Gall dindi a la jardineria
 (pèsols, pastanaga i patata a daus)
 Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
 Hummus de cigrons
amb torradetes (s/FS)
 Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Truita a la francesa
 Amanida variada
 Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols
 Lenties eco estofades amb verdures i dauets de xoriço
 Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
 Hamburguesa de col-i-flor i formatge
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
 Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
 Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
 Truita eco amb mongetes seques
 Amanida variada
 logurt natural

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat (s/traces de marisc)
 Amanida variada
 Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Truita de patates
 Amanida variada
 Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
 Remenat d'ou
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/FS)
 (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn (s/traces de marisc)
 Amanida variada
 Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
 Pinxo de llom adobat a la planxa
 Amanida variada
 logurt natural

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
 Varettes de verdures al forn
 Amanida de tomàquet amb orenga
 Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Trita a la francesa
 xampinyons a l'allet
 Fruita del temps

Verdures estofades amb patates (s/pèsols)
 Filet de lluç al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/soja) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
 Truita eco francesa
 Amanida variada
 logurt natural

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
 Gall dindi al forn
Amanida variada
 Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Amanida variada
 Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Lluç al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

Patata bullida amb oli d'oliva
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures (s/pèsols)
 Gall dindi al forn
Amanida variada
 Fruita del temps

Patates guisades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
 Hamburguesa de col-i-flor i formatge
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa de peix (s/soja) amb arròs eco
 Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
 Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco (s/mongetes seques)
 Amanida variada
 logurt natural

Espaguetis integrals (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
 Filet de lluç arrebossat
 Amanida variada
 Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Truita de patates
 Amanida variada
 Fruita del temps

Arròs eco amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou (s/soja)
 Amanida variada
 Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/soja) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
 Abadejo al forn
 Amanida variada
 Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
 Pinxo de llom adobat a la planxa
 Amanida variada
 logurt natural

Guisat de patates (pebrot, ceba i tomàquet)
Pollastre al forn
 Amanida de tomàquet amb orenga
 Fruita del temps





MENÚ GENER 2026

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

DIETA:

***SENSE SOJA, ESPINACS, QUINOA, PISTATXO, BLEDES**

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba amb formatge (opcional)
Truita a la francesa
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

*Llenties eco estofades amb verdures i patates
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà (s/FS i soja) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria (pèsols, pastanaga i patata a daus)
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/FS, soja)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Luç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

*Crema de verdures i pèsols
*Llenties eco estofades amb verdures (s/carn)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburgueses de col-i-flor i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de peix (s/soja) amb arròs eco
Pernilets de pollastre rostit amb poma i ceba
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita eco amb mongetes seques
Amanida variada
logurt natural

Espaguetis integrals (s/soja) amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

30

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Remenat d'ou (s/soja)
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb estrelletes (s/FS, soja) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Pinxo de llom adobat a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Dià escolar de la no violència i la pau
Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Pollastre al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

Vegà

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà de verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Mongetes blanques saltejades a l'allet
Amanida variada
Iogurt de soja

Crema de verdures amb crostons (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Hamburguesa casolana de cigrons amb verdures
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Lenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols (s/llet) amb crostons
Lenties eco estofades amb verdures (s/carn)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa casolana de cigrons amb verdures
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
Lenties saltejades amb pebrot
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Mongetes seques a l'allet
Amanida variada
Iogurt de soja

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

30

Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb estrelletes (porro, nap, api, pastanaga)
Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Lenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Iogurt de soja

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita del temps

Lenties eco estofades amb verdures i patates
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

13

14

15

16

Fideuà de verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Mongetes blanques saltejades a l'allet
Amanida variada
Iogurt de soja

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Hamburguesa casolana de cigrons amb verdures
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Hummus de cigrons amb torradetes (s/llet)
Fruita del temps

Arròs eco amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga
Lenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

20

21

22

23

Crema de verdures i pèsols (s/llet)
Lenties eco estofades amb verdures (s/carn)
Fruita del temps

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa casolana de cigrons amb verdures
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb arròs eco
Lenties saltejades amb pebrot
Fruita del temps

Verdura tricolor (Mongeta verda, patata i pastanaga)
Mongetes seques a l'allet
Amanida variada
Iogurt de soja

Espaguetis integrals eco amb sofregit de tomàquet i ceba i orenga
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs eco amb bolognesa de llegum eco
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb estrelletes (s/llet) (porro, nap, api, pastanaga)
Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

Bròquil bullit amb patates i oli d'oliva
Lenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Iogurt de soja

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Amanida de tomàquet amb orenga
Fruita del temps





Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanit amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o olèic i sal iodada.

***Baixa en potassi**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FELIÇ ANY NOU

5

6

7

8

9

Macarrons blancs amb oli i orenga
Truita a la francesa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Carbassó i pastanaga bullida
Filet de lluç al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

12

13

14

15

16

Carbassó i pastanaga bullida
Truita eco francesa
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

Espirals blancs eco amb oli i orenga
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Mongeta tendra bullida
Pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Arròs blanc amb daus de pastanaga
Lluç al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Macarrons blancs amb oli i orenga
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

19

20

21

22

23

Macarrons blancs amb daus de pastanaga
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Verdures al forn (pebrot i ceba)
Truita a la francesa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Arròs blanc amb oli i orenga
Pernilets de pollastre rostit amb ceba
*Fruita del temps

Mongeta verda i pastanaga bullida
Truita eco
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

Espaguetis blancs eco amb oli i orenga
Lluç al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

26

27

28

29

Dia escolar de la no violència i la pau 30

Macarrons blancs amb oli i orenga
Pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Arròs blanc amb daus de pastanaga
Remenat d'ou (s/carn)
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Espaguetis blancs eco amb oli i orenga
Abadejo al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

Bròquil bullit amb oli d'oliva
Pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

Verdures al forn (pebrot i ceba)
Pollastre al forn
*Amanida de tomàquet amb orenga
*Fruita del temps

