

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

Els rols familiars a la taula

Els infants **aprenen observant** molt més del que pensem. A l'hora de menjar, el que fan els adults té un gran impacte: si veuen que mengem amb calma, si provem aliments nous i parlem de paraula... ells ho imiten!



A casa, com al menjador, el que fem **val més que mil paraules**. Els nostres hàbits, actituds i comentaris a taula esdevenen una escola de **ètica i civilitat**. **Què podem fer a casa?**

- Conversem** a taula, sense pantalles, ni mòbils.
- Evitem** missatges negatius sobre el menjar o el cos.
- Donem exemple** tastant aliments nous o menjant verdures.
- Impliquem-los** en petites tasques: parar taula, servir-se...

10 mesos causes

Dia Internacional de les Famílies

Aquest mes celebrem **els vincles, les rutines compartides i el temps junts**. Perquè la família — en totes les seves formes — és el **primer espai on aprenem a estimar, conviure, comunicar-nos, cuidar-nos i créixer com a persones**.



Aquest dia:

1. **Reivindica el valor de la família com a espai d'afecte, aprenentatge i seguretat emocional.**
2. **Visibilitza la diversitat de models familiars** (famílies monoparentals, reconstituïdes, adoptives, homoparentals, extenses, acollidores, etc.).

Segell dietista

Proposta: feu un **joc de preguntes** per conèixer-vos millor (Quin és el teu moment del dia preferit? Quin record familiar t'agrada més?...)

SERHS FOOD

JUL. 2025
Dipl. d'Ètica y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

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

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.



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

BASAL

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

1

FESTIU

4

FESTIU

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE PORC

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre (s/porc) amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE CARN

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Rap al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa de verdures amb pasta
Truita de patates
Amanida variada
logurt natural

22

Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Falafel al forn
xampinyons a l'allet
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

HALAL

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUT MAIG



1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic (s/pernil)
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre halal al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa de verdures amb pasta
Cordon blau de gall dindi halal al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Carn magre halal estofada amb bolets
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi halal
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE GLUTEN

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

1

FESTIU

4

Patates a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals (s/gluten) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Lluç arrebossat (s/gluten)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/gluten) de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta (s/gluten)
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

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

18

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa
Pollastre i verdures saltejades
(carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb bastonets de pastanaga
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta (s/gluten)
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures
(carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata
(patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca
(Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Macarrons (s/gluten) amb verdures
(carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de patates
(patates, tomàquet, olives)
Truita de carbassó amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE LACTOSA

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

FESTIU

1

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Luç arrebossat (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou (s/llet) ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat de moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa (s/llet)
Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Falafel al forn amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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

DIETA:

PLV SI VEDELLA

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Luç arrebossat (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou (s/llet) ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt de soja

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa (s/llet)
Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt de soja

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt de soja

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Falafel al forn amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

PLV NO VEDELLA

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Luç arrebossat (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou (s/llet) ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat de moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt de soja

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa (s/llet)
Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt de soja

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre (s/vedella) amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt de soja

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Falafel al forn amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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

DIETA:

SENSE GLUTEN i PLV NO VEDELLA

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

1

FESTIU

4

Patates a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals (s/gluten) amb sofregit de ceba i Luç arrebossat (s/gluten i llet)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou (s/llet) ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/gluten) de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta (s/gluten) (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt de soja

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa (s/llet)
Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb bastonets de pastanaga
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta (s/gluten)
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt de soja

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre (s/vedella) amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt de soja

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Macarrons (s/gluten) amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de patates (patates, tomàquet, olives)
Truita de carbassó amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE PEIX

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUT MAIG



FESTIU

4

Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Verdures al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Mongetes blanques saltejades amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tomàquet, blat de moro, olives)
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE MARISC

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

FESTIU

1

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Lluç arrebossat (s/traces de marisc)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de marisc) amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, pebrot, blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE CRUSTACIS

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Lluç arrebossat (s/traces de crustacis)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç (s/traces de crustacis) al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de crustacis) amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç (s/traces de crustacis) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, pebrot, blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de crustacis)
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

NO MARISC, PLV NO VEDELLA

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

1

BENVINGUT MAIG

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Luç arrebossat (s/marisc i llet)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou (s/llet) ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de luç (s/traces de marisc) al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt de soja

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de marisc) amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt de soja

15

DIA DE LA FAMILIA
Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa (s/llet)
Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet)
Filet de luç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt de soja

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre (s/vedella) amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, pebrot, blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt de soja

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Falafel al forn amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

NO MARISC, NO LACTOSA

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUT MAIG



FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Lluç arrebossat (s/marisc i llet)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou (s/llet) ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates
i oli d'oliva
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

11

Mongeta verda amb patates
a l'allet
Truita de patates
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida
amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap (s/traces de marisc)
amb salsa marinera (s/llet)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb
salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb
bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa
(s/llet)
Pollastre i verdures saltejades
(carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco
amb torradetes (s/llet)
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au
amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

22

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb
xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet)
(carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata
(patata, pebrot, blat de moro, olives)
Salmó al forn (s/traces de marisc)
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

27

Empedrat de mongeta blanca
(Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Perrilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures
(carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties
(llenties, tomàquet, olives)
Falafel al forn
amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE OU

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUT MAIG



FESTIU

4

Llenties eco a la jardinera (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals (s/ou) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Luç arrebossat (s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (s/maionesa) (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/ou) de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (s/ou) (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons (s/ou) amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/ou)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta (s/ou)
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous (s/ou) amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Falafel al forn amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/FS) de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco **amb torradetes (s/FS)**
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta (s/FS)
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE OU, FRUITS SECS

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardinera
(pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals (s/ou) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Lluç arrebossat (s/ou, FS)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (s/maionesa)
(mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/ou, FS) de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (s/ou)
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures
(carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons (s/ou) amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa
Pollastre i verdures saltejats
(carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/ou, FS)
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta (s/FS, ou)
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures
(bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

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

26

Amanida de patata
(patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca
(Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous (s/ou) amb verdures
(carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties
(llenties, tomàquet, olives)
Falafel al forn amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE PELL FRUITES

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

FESTIU

1

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps (s/peíl)

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps (s/peíl)

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i tomàquet)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps (s/peíl)

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps (s/peíl)

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/peíl)

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps (s/peíl)



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

***SENSE KIWI, PINYA I COCO**

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUT MAIG



FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
***Fruita del temps**

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Amanida de pasta eco
(pasta, enciam, blat moro, olives i tomàquet)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA
Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
***Fruita del temps**

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
***Fruita del temps**

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
***Fruita del temps**



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE FRUITS VERMELLS

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BENVINGUT MAIG



FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
***Fruita del temps**

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
***Fruita del temps**

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
***Fruita del temps**

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
***Fruita del temps**



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE MANGO

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
***Fruita del temps**

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
***Fruita del temps**

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
***Fruita del temps**

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
***Fruita del temps**



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

SENSE MELÓ

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

1

FESTIU

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
***Fruita del temps**

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada

logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
***Fruita del temps**

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
***Fruita del temps**

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada

logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
***Fruita del temps**



MENÚ MAIG 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:

VEGÀ

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

1

FESTIU

4

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Llenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Verdures al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (s/maionesa) (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Mongetes blanques saltejades amb tomàquet
Amanida variada
logurt de soja

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Cigrons saltejats amb pebrots
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Llenties saltejades amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
logurt de soja

15

DIA DE LA FAMÍLIA
Crema de verdures (s/llet) amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Mongetes blanques saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa (s/llet) amb crostons
Llenties i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa de verdures amb pasta
Falafel al forn
Amanida variada
logurt de soja

22

Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Mongetes blanques saltejades amb tomàquet
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet) amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tomàquet, blat de moro, olives)
Llenties a la jardineria (pèsols i pastanaga)
logurt de soja

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Varetes de verdures al forn amb patates rosses
Fruita del temps



MENÚ MAIG 2026

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.

DIETA:

VEGÀ (SENSE LLET)

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS



DIVENDRES

BENVINGUT MAIG

1

FESTIU

4

Lenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Lenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Verdures al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (s/maionesa) (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Mongetes blanques saltejades amb tomàquet
Amanida variada
logurt de soja

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Cigrons saltejats amb pebrots
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Lenties saltejades amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
logurt de soja

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de lleties
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Mongetes blanques saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa (s/llet)
Lleties i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/llet)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa de verdures amb pasta
Falafel al forn
Amanida variada
logurt de soja

22

Panató de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Mongetes blanques saltejades amb tomàquet
Fruita natural

25

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tomàquet, blat de moro, olives)
Lleties a la jardineria (pèsols i pastanaga)
logurt de soja

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de lleties (lleties, tomàquet, olives)
Varetes de verdures al forn amb patates rosses
Fruita del temps

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



MENÚ MAIG 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 LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



BENVINGUT MAIG



FESTIU

1

rotació setmana 6

4

Patates a la jardineria (s/pèsols)
(pastanaga, pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals (s/soja) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Lluç arrebossat (s/soja)
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies
(pastanaga, ceba i blat de moro)
Remenat d'ou (s/soja) ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Patata bullida amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (s/maionesa, pèsols)
(mongeta verda, patata i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

rotació setmana 2

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/soja) de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Patata bullida amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta (s/soja) eco
(pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera (s/pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa de tomàquet
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

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

3R- SETMANA

18

Amanida d'arròs
(Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa
Pollastre i verdures saltejades
(carbassó, pebrot, ceba)
Amanida variada
Fruita del temps

20

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

21

Sopa d'au amb pasta (s/soja)
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panató de verdures (s/pèsols)
(bròquil, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons (s/pèsols)
Fruita natural

4R- SETMANA

25

Crema de verdures (s/pèsols)
(carbassó, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata
(patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de patates
(Patates, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous (s/soja) amb verdures
(carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de patates
(patates, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps

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



MENÚ MAIG 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 MARISC, FRUITS SECS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		<h1>BENVINGUT MAIG</h1>				1
rotació setmana 6	4 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	5 Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Lluç arrebossat (s/traces de marisc) Amanida variada Fruita del temps	6 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Remenat d'ou ecològic Amanida variada Fruita del temps	7 Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn amb ceba i patata panadera Fruita del temps	8 Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 2	11 Mongeta verda amb patates a l'allet Truita de patates Amanida variada Fruita del temps	12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	13 Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Cues de rap (s/traces de marisc) amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps	14 Arròs eco amb salsa fungi vegetal Truita eco de carbassó i patata Amanida variada logurt natural	15 DIA DE LA FAMÍLIA Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata, pastanaga) Macarrons amb bolognesa de llenties Fruita del temps	
3R- SETMANA	18 Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	19 Crema de pastanaga i carbassa Lasanya de verdures amb beixamel Fruita del temps	20 Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/FS) Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn Amanida variada Fruita del temps	21 Sopa d'au amb pasta (s/FS) Cordon blue de gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	22 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Estofat de magre amb xampinyons Fruita natural	
4R- SETMANA	25 Crema de verdures (carbassó, pèsols, ceba i patata) Truita eco de patates i ceba Amanida variada Fruita del temps	26 Amanida de patata (patata, pebrot, blat de moro, olives) Salmó al forn (s/traces de marisc) Amanida variada logurt natural	27 Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives) Perrilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	28 Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Salsitxes de gall dindi Amanida variada Fruita del temps	29 Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives) Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses Fruita del temps	

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



MENÚ MAIG 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 TARONJA, ARANJA, HERBES DE ST JUAN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		<h1>BENVINGUT MAIG</h1>				<h1>FESTIU</h1>
rotació setmana 6	4	5	6	7	8	
	Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada *Fruita del temps	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Seitons arrebossats Amanida variada *Fruita del temps	Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Remenat d'ou ecològic Amanida variada *Fruita del temps	Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera *Fruita del temps	Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 2	11	12	13	14	15	
	Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps	Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Pollastre al forn Amanida variada *Fruita del temps	Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps	Arròs eco amb salsa fungi Truita eco de carbassó i patata Amanida variada logurt natural	DIA DE LA FAMÍLIA Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga) Macarrons amb bolognesa de llenties *Fruita del temps	
3R- SETMANA	18	19	20	21	22	
	Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Truita francesa Amanida variada *Fruita del temps	Crema de pastanaga i carbassa amb crostons Lasanya de verdures amb beixamel *Fruita del temps	Hummus de cigrons eco amb torradetes Filet de lluç al forn Amanida variada *Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Estofat de magre amb xampinyons Fruita natural	
4R- SETMANA	25	26	27	28	29	
	Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata) Truita eco de patates i ceba Amanida variada *Fruita del temps	Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives) Salmó al forn Amanida variada logurt natural	Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada *Fruita del temps	Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps	Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives) Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses *Fruita del temps	

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



MENÚ MAIG 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 CIRERA I PELL ROSÀCIES (LTP)**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		<h1>BENVINGUT MAIG</h1>				<h1>FESTIU</h1>
rotació setmana 6	4	5	6	7	8	
	Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Seitons arrebossats Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Remenat d'ou ecològic Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera *Fruita del temps (s/pell)	Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 2	11	12	13	14	15	
	Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps (s/pell)	Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Pollastre al forn Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i tomàquet) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Arròs eco amb salsa fungi Truita eco de carbassó i patata Amanida variada logurt natural	DIA DE LA FAMÍLIA Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga) Macarrons amb bolognesa de llenties *Fruita del temps (s/pell)	
3R- SETMANA	18	19	20	21	22	
	Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Truita francesa Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Crema de pastanaga i carbassa amb crostons Lasanya de verdures amb beixamel *Fruita del temps (s/pell)	Hummus de cigrons eco amb torradetes Filet de lluç al forn Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Sopa d'au amb pasta Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Estofat de magre amb xampinyons Fruita natural	
4R- SETMANA	25	26	27	28	29	
	Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata) Truita eco de patates i ceba Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives) Salmó al forn Amanida variada logurt natural	Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps (s/pell)	Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives) Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses *Fruita del temps (s/pell)	

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



MENÚ MAIG 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 POMA, SÍNDRIA

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

rotació setmana 6

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
***Fruita del temps**

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
***Fruita del temps**

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
***Fruita del temps**

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

rotació setmana 2

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
***Fruita del temps**

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Arròs eco amb salsa fungi
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

DIA DE LA FAMÍLIA

15

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
***Fruita del temps**

3R- SETMANA

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
***Fruita del temps**

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
***Fruita del temps**

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Sopa d'au amb pasta
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

4R- SETMANA

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
***Fruita del temps**

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



MENÚ MAIG 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 POMA, MELÓ, NECTARINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		<h1>BENVINGUT MAIG</h1>				1
rotació setmana 6	4 Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada *Fruita del temps	5 Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Seitons arrebossats Amanida variada *Fruita del temps	6 Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Remenat d'ou ecològic Amanida variada *Fruita del temps	7 Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera *Fruita del temps	8 Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 2	11 Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà de peix amb calamar *Fruita del temps	12 Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Pollastre al forn Amanida variada *Fruita del temps	13 Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada *Fruita del temps	14 Arròs eco amb salsa fungi Truita eco de carbassó i patata Amanida variada logurt natural	15 DIA DE LA FAMÍLIA Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga) Macarrons amb bolognesa de llenties *Fruita del temps	
3R- SETMANA	18 Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Truita francesa Amanida variada *Fruita del temps	19 Crema de pastanaga i carbassa amb crostons Lasanya de verdures amb beixamel *Fruita del temps	20 Hummus de cigrons eco amb torradetes Filet de lluç al forn Amanida variada *Fruita del temps	21 Sopa d'au amb pasta Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	22 Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Estofat de magre amb xampinyons Fruita natural	
4R- SETMANA	25 Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata) Truita eco de patates i ceba Amanida variada *Fruita del temps	26 Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives) Salmó al forn Amanida variada logurt natural	27 Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada *Fruita del temps	28 Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada *Fruita del temps	29 Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives) Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses *Fruita del temps	

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



MENÚ MAIG 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 CACAUET

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



BENVINGUT MAIG



FESTIU

1

rotació setmana 6

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Remenat d'ou ecològic
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

rotació setmana 2

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà (s/cacauet) de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi vegetal
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMÍLIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

3R- SETMANA

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco **amb torradetes (s/cacauet)**
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au **amb pasta (s/cacauet)**
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

4R- SETMANA

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Truita eco de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps

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



MENÚ MAIG 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.

NO tolera OU directament

DILLUNS



DIMARTS

BENVINGUT MAIG

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

rotació setmana 6

4

Llenties eco a la jardineria (pèsols, pastanaga, pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional)
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

6

Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

7

Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera
Fruita del temps

8

Ensaladilla russa (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

rotació setmana 2

11

Mongeta verda amb patates a l'allet
Fideuà de peix amb calamar
Fruita del temps

12

Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida de pasta eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya)
Cues de rap amb salsa marinera
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs eco amb salsa fungi
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, patata, pastanaga)
Macarrons amb bolognesa de llenties
Fruita del temps

3R- SETMANA

18

Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Lasanya de verdures amb beixamel
Fruita del temps

20

Hummus de cigrons eco amb torradetes
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Sopa d'au amb pasta
Cordon blue de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

22

Panatóx de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata)
Estofat de magre amb xampinyons
Fruita natural

4R- SETMANA

25

Crema de verdures amb crostons (carbassó, pèsols, ceba i patata)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives)
Salmó al forn
Amanida variada
logurt natural

27

Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Salsitxes de gall dindi
Amanida variada
Fruita del temps

29

Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses
Fruita del temps

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



MENÚ MAIG 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.

(OU CRU+FS+PEIX/MARISC+LLEGUMS)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		<h1>BENVINGUT MAIG</h1>				1
rotació setmana 6	4 Patates a la jardineria (s/pèsols) (pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	5 Espirals (s/soja) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	6 Arròs eco tres delícies (pastanaga, ceba i blat de moro) Remenat d'ou (s/soja) ecològic Amanida variada Fruita del temps	7 Patata bullida amb oli d'oliva Verdures al forn (s/pèsols) amb ceba i patata panadera Fruita del temps	8 Ensaladilla russa (s/maionesa, pèsols) (mongeta verda, patata i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	
rotació setmana 2	11 Mongeta verda amb patates a l'allet Truita de patates Amanida variada Fruita del temps	12 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	13 Amanida de pasta (s/soja) eco (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	14 Arròs eco amb salsa de tomàquet Truita eco de carbassó i patata Amanida variada logurt natural	15 DIA DE LA FAMILIA Crema de verdures (s/pèsols) (carbassó, patata, pastanaga) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	
3R- SETMANA	18 Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	19 Crema de pastanaga i carbassa Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba) Amanida variada Fruita del temps	20 Verdures al forn (s/pèsols) amb torradetes (s/soja, FS) Truita de patates Amanida variada Fruita del temps	21 Sopa d'au amb pasta (s/soja, FS) Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	22 Panatxé de verdures (s/pèsols) (bròquil, pastanaga i patata) Estofat de magre amb xampinyons (s/pèsols) Fruita natural	
4R- SETMANA	25 Crema de verdures (s/pèsols) (carbassó, ceba i patata) Truita eco de patates i ceba Amanida variada Fruita del temps	26 Amanida de patata (patata, tomàquet, blat de moro, olives) Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	27 Empedrat de patates (Patates, tomàquet, pebrot i olives) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	28 Cous-cous (s/soja) amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	29 Amanida de patates (patates, tomàquet, olives) Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses Fruita del temps	

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



MENÚ MAIG 2026

DIETA:

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

SENSE SOJA, ESPINACS, QUINOA, PISTATXO, BLEDES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<h1>BENVINGUT MAIG</h1>			<h1>FESTIU</h1>
rotació setmana 6	4	5	6	7	8
	Llenties eco a la jardinerà (pèsols, pastanaga, pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	Espirals (s/soja) amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge rallat (opcional) Lluç arrebossat (s/soja) Amanida variada Fruita del temps	Arròs eco tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Remenat d'ou (s/soja) ecològic Amanida variada Fruita del temps	Cigrons eco bullits amb patates i oli d'oliva Filet de lluç al forn amb ceba i patata panadera Fruita del temps	Ensaladilla russa (s/maionesa) (mongeta verda, patata, pèsols i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn Amanida variada logurt natural
rotació setmana 2	11	12	13	14	15
	Mongeta verda amb patates a l'allet Fideuà (s/FS, soja) de peix amb calamar Fruita del temps	Mongeta blanca eco bullida amb patates i oli d'oliva Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	Amanida de pasta (s/soja) (pasta, enciam, blat moro, olives i pinya) Cues de rap amb salsa marinera Amanida variada Fruita del temps	Arròs eco amb salsa de tomàquet Truita eco de carbassó i patata Amanida variada logurt natural	DIA DE LA FAMÍLIA Crema de verdures (carbassó, pèsols, patata, pastanaga) Macarrons (s/soja) amb bolognesa de llenties Fruita del temps
3R- SETMANA	18	19	20	21	22
	Amanida d'arròs (Arròs, enciam, blat de moro i olives) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	Crema de pastanaga i carbassa Pollastre i verdures saltejades (carbassó, pebrot, ceba) Amanida variada Fruita del temps	Hummus de cigrons eco amb torradetes (s/FS, soja) Filet de lluç al forn Amanida variada Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta (s/FS, soja) Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	Panatxé de verdures (bròquil, pèsols, pastanaga i patata) Estofat de magre amb xampinyons Fruita natural
4R- SETMANA	25	26	27	28	29
	Crema de verdures (carbassó, pèsols, ceba i patata) Truita eco de patates i ceba Amanida variada Fruita del temps	Amanida de patata (patata, tonyina, blat de moro, olives) Salmó al forn Amanida variada logurt natural	Empedrat de mongeta blanca (Mongeta blanca, tomàquet, pebrot i olives) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	Cous-cous (s/soja) amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps	Amanida de llenties (llenties, tomàquet, olives) Hamburguesa de col-i-flor i formatge amb patates rosses 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 MAIG 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.

Baixa en potassi

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



BENVINGUT MAIG



FESTIU

1

rotació setmana 6

4

Arròs blanc amb daus de pebrot
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

5

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

6

Arròs blanc amb daus de pastanaga
Truita a la francesa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

7

Espirals blancs amb daus de carbassó
Filet de lluç al forn
amb ceba
*Fruita del temps

8

Mongeta verda amb pastanaga bullida
Contra cuixa de pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

rotació setmana 2

11

Mongeta verda amb pastanaga bullida
Truita a la francesa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

12

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

13

Espirals blancs amb daus de pebrot
Cues de rap al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

14

Arròs blanc amb daus de carbassó
Pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

15

DIA DE LA FAMILIA

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

3R- SETMANA

18

Arròs blanc amb oli i orenga
Truita francesa
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

19

Pastanaga al vapor
Pollastre i verdures saltejades
(carbassó, pebrot, ceba)
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

20

Espirals blancs amb daus de pebrot
Filet de lluç al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

21

Arròs blanc amb oli i orenga
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

22

Espirals blancs amb daus de pastanaga
Pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

4R- SETMANA

25

Carbassó i ceba al forn
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

26

Espirals blancs amb daus de pastanaga
Salmó al forn
*Amanida variada (s/olives)
logurt natural

27

Arròs blanc amb daus de pebrot
Pernilets de pollastre al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

28

Cous-cous amb verdures
(carbassó, ceba i pebrot)
Gall dindi al forn
*Amanida variada (s/olives)
*Fruita del temps

29

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