



Maig 2024

## "VIDA I COLOR"

Esclata en un festival de colors i alegria a la nostra taula! Els mercats s'omplen de vida, i els plats es converteixen en quadres pintats amb els pinzells de la natura.

Gaudeix de les cireres vermelles com corallets, els albercocs daurats com el sol de la tarda, i les maduixes dolces que ens fan somriure.

Cada mossegada és una aventura plena de vitamines i felicitat.

Així que, famílies, celebrem junts aquesta festa de sabors i colors, i omplim de màgia i salut els cors dels nostres infants en aquest mes florit!

Bon profit i feliç maig a tothom!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

# INSTITUT - ESCOLA RAFAEL ALBERTI BASAL

<p>6</p> <p>Arròs amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Coliflor saltada amb alls Rap al forn amb carbassa i ceba rostida logurt</p>	<p>7</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa) Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Daus de vedella al forn amb verdures logurt</p>	<p>8</p> <p><b>PROTEÏNA VEGETAL</b> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Crema de pastanaga Llenguado al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles</p>	<p>9</p> <p>Macarrons amb verdures i salsa de soja Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Hummus amb crostons de pastanaga Ous al forn amb pernil i verdures Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p>13</p> <p>Bròquil amb patata Varetes de peix amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa juliana Croquetes de pernil amb amanida verda logurt</p>	<p>14</p> <p>Mongetes blanques guisades amb verdures Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Ous durs amb samfaina logurt</p>	<p>15</p> <p>Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Panatóx de verdures Llom a la planxa amb xips d'albergínia logurt</p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassa Peix fresc segons mercat al forn amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Pasta saltada amb verdures Gall dindi al forn amb patates "a lo pobre" Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i coliflor) Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures Lluç a la planxa amb advocat amanit logurt</p>
<p>20</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p>21</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p>22</p> <p>Espirals a la napolitana (tomàquet i alfàbrega) Trita paisana amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de bròquil Sandwich de salmó fumat i philadelfia logurt</p>	<p>23</p> <p>Crema de carbassó amb crostons Contra cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Trinxat de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt</p>	<p>24</p> <p>Amanida de cigrons (ou dur, olives, blat de moro i pastanaga) Bacallà amb samfaina logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Sopa vegetal Bistec de vedella amb amanida variada Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Arròs a la cassola Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida mixta Pollastre a la planxa amb pebrots logurt</p>	<p>28</p> <p>Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb verdures i xampinyons Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Peixet al forn amb amanida logurt</p>	<p>29</p> <p>Empedrat de mongetes (tonyina, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Lluç al forn amb patates fregides logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Purè de carbassó i porros Quiche de verdures Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Sopa d'au amb fideus Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Mongeta verda saltada amb ceba Lluç a la planxa amb patates logurt</p>	<p>31</p> <p><b>Jornada PARISIINA</b></p> <p>Vichyssoise amb crostons Cordon bleu d'au amb ratatouille Croissant artesà amb xocolata</p>

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.





Maig 2024

### “VIDA I COLOR”

Esclata en un festival de colors i alegria a la nostra taula! Els mercats s'omplen de vida, i els plats es converteixen en quadres pintats amb els pinzells de la natura.

Gaudeix de les cireres vermelles com corallets, els albercocs daurats com el sol de la tarda, i les maduixes dolces que ens fan somriure.

Cada mossegada és una aventura plena de vitamines i felicitat.

Així que, famílies, celebrem junts aquesta festa de sabors i colors, i omplim de màgia i salut els cors dels nostres infants en aquest mes florit!

Bon profit i feliç maig a tothom!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

## INSTITUT - ESCOLA RAFAEL ALBERTI SENSE CARN

			1	2	3
			<b>FESTIU</b>	Arròs amb salsa de tomàquet (* Nuggets vegans amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre	Lenties estofades amb verdures Lluç al forn amb patata laminada Fruita del temps i pa integral
6	7	8	9	10	
Arròs amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa) (* Bacallà al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	<b>PROTEÏNA VEGETAL</b> Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral	Macarrons amb verdures i salsa de soja Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre	<b>FESTIU</b>	
13	14	15	16	17	
Bròquil amb patata Varetes de peix amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	(* Trinxat de verdures (col, patata i carbassa) Mongetes blanques guisades amb verdures Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral	Crema de carbassa Peix fresc segons mercat al forn amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre	Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i coliflor) (* Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	
20	21	22	23	24	
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Espirals a la napolitana (tomàquet i alfàbrega) Trita paisana amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostons (* Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	Amanida de cigrons (ou dur, olives, blat de moro i pastanaga) Bacallà amb samfaina logurt sostenible natural sense sucre	
27	28	29	30	31	
Arròs a la cassola Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	Mongeta verda amb patata (* Hamburguesa vegetal al forn amb verdures i xampinyons saltats Fruita del temps	Empedrat de mongetes (tonyina, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Lluç al forn amb patates fregides logurt sostenible natural sense sucre	(* Sopa vegetal amb fideus (* Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral	<i>Jornada PARISINA</i> Vichyssoise amb crostons (* Nuggets vegans amb ratatouille Croissant artesà amb xocolata	

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





Maig 2024

### “VIDA I COLOR”

Esclata en un festival de colors i alegria a la nostra taula! Els mercats s'omplen de vida, i els plats es converteixen en quadres pintats amb els pinzells de la natura.

Gaudeix de les cireres vermelles com corallets, els albercocs daurats com el sol de la tarda, i les maduixes dolces que ens fan somriure.

Cada mossegada és una aventura plena de vitamines i felicitat.

Així que, famílies, celebrem junts aquesta festa de sabors i colors, i omplim de màgia i salut els cors dels nostres infants en aquest mes florit!

Bon profit i feliç maig a tothom!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

## INSTITUT - ESCOLA RAFAEL ALBERTI HALAL

		1	2	3
		<b>FESTIU</b>	Arròs amb salsa de tomàquet (*) Nuggets vegans amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre	Lentilles estofades amb verdures Lluç al forn amb patata laminada Fruita del temps i pa integral
6	7	8	9	10
Arròs amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	(*) Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina) Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	<b>PROTEÏNA VEGETAL</b> Cigrons estofats amb verdurettes Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral	Macarrons amb verdures i salsa de soja Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre	<b>FESTIU</b>
13	14	15	16	17
Bròquil amb patata Varetes de peix amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	Mongetes blanques guisades amb verdures Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol) Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral	Crema de carbassa Peix fresc segons mercat al forn amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre	Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i coliflor) Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps
20	21	22	23	24
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Espirals a la napolitana (tomàquet i alfàbrega) Trita paisana amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostons Contra cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	Amanida de cigrons (ou dur, olives, blat de moro i pastanaga) Bacallà amb samfaina logurt sostenible natural sense sucre
27	28	29	30	31
Arròs a la cassola Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb verdures i xampinyons Fruita del temps	Empedrat de mongetes (tonyina, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Lluç al forn amb patates fregides logurt sostenible natural sense sucre	Sopa d'au amb fideus (*) Botifarra d'au a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral	<b>Jornada PARISINA</b> Vichysoise amb crostons (*) Pollastre arrebossat amb ratatouille (*) Postre especial permés

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

