



Horta Serveis Escolars S.C.C.L.

IES FRANCISCO DE GOYA

MENÚ ABRIL 2026

VEGETARIÀ



Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
-cigrons amb espinacs -ous durs amb amanida (tomàquet i olives) -fruita del temps	-cigrons amb espinacs -ous durs amb amanida (tomàquet i olives) -fruita del temps	-pasta saltejada amb xampinyons i pastanaga -hamburguesa vegetal amb pebrot al forn -iogurt natural	-crema de carbassa i pastanaga -llenties amb arròs -fruita del temps	-bròquil amb patata -cues de rap al forn amb amanida (enciam i tomàquet) -fruita del temps
13	14	15	16	17
-fideus a la cassola amb verdures -hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i blat de moro) -fruita del temps	-mongeta tendra amb patata -truita de formatge amb amanida (pastanaga i tomàquet) -fruita del temps	-llenties estofades amb verdures -tofu a la planxa amanida (enciam i cogombre) -fruita del temps	-arròs tres delícies -falafels de cirgrons amb amanida (ceba i pastanaga) -fruita del temps	-amanida de tomàquet, cogombre, ceba i pastanaga -mongetes blanques estofades amb verdures -iogurt natural
20	21	22	23	24
-mongetes blanques saltejades amb carbassa -ous remenats amb amanida (cogombre i tomàquet) -iogurt natural	-amanida d'arròs ecològic amb tomàquet, blat de moro i pastanaga -falafels de cigrons amb albergínia al forn -fruita del temps	-bròquil gratinat -hamburguesa vegetal amb patates fregides -fruita del temps	-patates estofades amb verdura -truita francesa amb amanida (tomàquet i olives) -fruita del temps	-macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge -tofu a la planxa amb amanida (pastanaga i enciam) -fruita del temps
27	28	29	30	
-minestra de verdures -truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) -fruita del temps	-pèsols saltats amb pastanaga i ceba -hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i olives) -iogurt natural	-crema de carbassó amb crostons de pa -falafels de cigrons amb amanida (tomàquet i cogombre) -fruita del temps	-arròs integral saltejat amb pebrot i ceba -ous durs amb amanida (pastanaga i enciam) -fruita del temps	

-Un cop al mes s'incorpora la varietat de pasta o arròs integral i d'arròs o llegum ecològic.

-L'oli que s'utilitza per cuinar és oli de gira-sol alt oleic i per amanir oli d'oliva verge extra i sal iodada.

-Les racions s'adapten al grup d'edat i es respecta la sensació de gana dels infants i joves.

Menús elaborats per la dietista-nutricionista Dúnia Micolau

amb nº col. CAT002920 de Central Borne