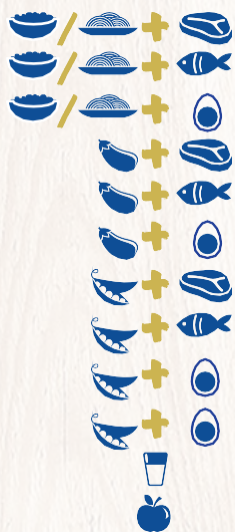


## recomanacions del sopar

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

### TREBALLEM PEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

Tenint en compte que a Catalunya cada any es malbaraten una mitjana de 35 kg de menjar per habitant, Serhs portem a terme accions per reduir el malbaratament que es genera als espais de migdia que gestionem.



CLICA LA IMATGE

Per evitar el malbaratament, és important saber què tenim a la nevera. Les eines que presenten "somentprofit" ens ajuden a calcular racions i a saber quins plats podem fer amb el que tenim a la nevera. Cliqueu a la imatge superior si voleu fer ús d'aquest recurs!

## 10 mesos causes

### Famílies i criança positiva

Amb la voluntat d'incentivar accions que ajudin a les famílies a resoldre situacions problemàtiques i manejar els recursos personals i socials, el Departament de Drets Socials ofereix diferents recursos que podeu trobar a continuació:

### LA FAMÍLIA



FAMÍLIA, TOTHOM A TAULA!

CLICA LA IMATGE

Segell dietista

SERHS FOOD

14 de febrer de 2014  
Dip. d'Alimentació i Nutrició  
Gemma Eugènia Nuñez  
Col. Núm. CAT001322

Informació nutricional del menú escolar diari

**K** Energia (kcal)

**H** Hidrats de carboni

**P** Proteïna

**L** Lípids



verdures pasta arròs patates llegums ous carn peix formatges fruita làctic





## MENÚ MAIG 2024

- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC
- MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS

## DIETA:

# BASAL

Cuinat amb oli d'oliva

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

# MAIG ARRIBAT, UN JARDÍ A CADA PRAT!



2

Arròs de verdures temporada  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
logurt Natural

k 656,1 H 84,5 P 18,6 L 26,4

3

Bròquil amb patata al vapor  
Croquetes de rostit  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

9

Crema de verdures  
(verdures de temporada)  
Pernils de pollastre a la taronja  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 598,7 H 54,5 P 24,7 L 32,3

10

Arròs amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Filet de bacallà al forn  
amb llit de carbassó  
Amanida variada  
logurt natural

k 665,2 H 82,6 P 29,5 L 24,5

16

Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga)  
Cap de llom fornejat  
salsa de bolets  
Xips de patata  
Fruita de temporada

k 697,1 H 66,1 P 37,8 L 31,5

17

*festa de lliure  
disposició*

23

Espirals integrals amb salsa pesto (EUDEC)  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Variet d'enciams  
Fruita de temporada

k 853 H 81,1 P 34,7 L 43,5

24

Minestra Primantier  
( pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)  
Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

k 621,6 H 55 P 26,5 L 32,8

30

Llenties amb verduretes de temporada  
Daus de gall d'indi  
sofregit de ceba, tomàquet i albergínia  
Fruita de temporada

k 635,4 H 68,6 P 40,7 L 21,7

31

Coliflor amb salsa beixamel (salsa eudec)  
Trita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 589,1 H 64 P 19,1 L 28,4

6

Amanida de llenties  
(blat, olives, tomaquet i pastanaga)  
Salsitxes de gall dindi al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

k 677,3 H 63,1 P 42,9 L 28,3

7

Macarrons amb oli i farigola  
ó salsa carbonara  
Trita francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 739 H 81,4 P 28,9 L 33,3

8

Empedrat de mongeta blanca  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Filet d lluç arrebossat  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 797,1 H 85,4 P 37,2 L 34,5

13

Crema de pastanaga de l'hort  
Escalopa de pollastre arrebossada  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 744,5 H 70,5 P 23,4 L 42,4

14

Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Trita de pernil dolc  
Amanida variada  
logurt natural

k 636,7 H 59,9 P 35,3 L 28,8

15

DIA DE LA FAMILIA

Arròs a la cassola amb costella  
(sofregit de ceba i tomàquet, porc)  
Abadejo al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 839,1 H 93,8 P 46,6 L 31,1

20

FESTA

21

Amanida de cigrons  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Calamars a la romana  
Amanida variada  
logurt natural

k 815,6 H 67,5 P 43,3 L 41,3

22

Vichissoise (porro i patata)  
Pinxo de porc adobat al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 748,4 H 49,4 P 36,1 L 46,8

27

Amanida de pasta tricolor  
(blat de moro, olives, tomaquet i surimi)  
Nuggets de pollastre  
Varietat d'enciams  
logurt natural

k 766,9 H 82,1 P 26,2 L 36,6

28

Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Botifarra al forn  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

k 728,9 H 59,1 P 29 L 42,2

29

Paella de verdures  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Filet de lluç al forn  
Carbassó arrebossat  
Fruita de temporada

k 605,4 H 70 P 30,6 L 22,9



## MENÚ MAIG 2024

## DIETA:

# HALAL

- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Quinat amb oli d'oliva

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DLIQUIS

### DIVENDRES

# MAIG ARRIBAT, UN JARDÍ A CADA PRAT!



6  
Amanida de lleties  
(blat, olives, tomaquet i pastanaga)  
Blanqueta de gall dindi HALAL al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

7  
Macarrons amb oli i farigola  
ó salsa de tomàquet casolana  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

8  
Empedrat de mongeta blanca  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Filet d lluç arrebossat  
Amanida variada  
Fruita de temporada

9  
Crema de verdures  
(verdures de temporada)  
Contracuixa de pollastre HALAL a la taronja  
Amanida variada  
Fruita de temporada

10  
Arròs amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Filet de bacallà al forn  
amb llit de carbassó  
Amanida variada  
logurt natural

13  
Crema de pastanaga de l'hort  
Pit de pollastre planxa HALAL  
Amanida variada  
Fruita de temporada

14  
Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

### DIA DE LA FAMILIA

15  
Arròs amb verdures de temporada  
Abadejo al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada



16  
Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga) (s/maionesa)  
Daus de gall d'indi HALAL fornejats  
salsa de bolets  
Xips de patata  
Fruita de temporada

*festa de lliure  
disposició*

# FESTA

21  
Amanida de cigrons  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Calamars a la romana  
Amanida variada  
logurt natural

22  
Vichissoise (porro i patata)  
Blanqueta de gall dindi HALAL al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada  
Fruita de temporada

23  
Espirals integrals amb salsa pesto  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Pit de pollastre HALAL al forn amb herbes provençals  
Variat d'enciams  
Fruita de temporada

24  
Minestra Primantier  
(pastanaga, patata, pèsols, mongeta i ceba)  
Llom de vedella a la planxa HALAL  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

27  
Amanida de pasta tricolor  
(blat de moro, olives, tomaquet i surimi)  
Nuggets de pollastre HALAL  
Varietat d'enciams  
logurt natural

28  
Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Hamburguesa de coliflor i formatge  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

29  
Paella de verdures  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Filet de lluç al forn  
Carbassó arrebossat  
Fruita de temporada

30  
Lleties amb verdures de temporada  
Daus de gall d'indi HALAL fornejats  
sofregit de ceba, tomàquet i alberginia  
Fruita de temporada

31  
Coliflor amb salsa beixamel  
Truita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita de temporada





## MENÚ MAIG 2024

- TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
- AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

DIETA:

**SENSE GLUTEN**

Cuinat amb oli d'oliva

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**MAIG ARRIBAT,  
UN JARDÍ A CADA PRAT!**



2

3

Arròs de verdures temporada  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
logurt Natural

Bròquil amb patata al vapor  
Pit de gall dindi al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

6

7

8

9

10

Amanida de cigrons  
(olives, tomaquet i pastanaga) (s/blat)  
Salsitxes de gall dindi al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

Macarrons (s/gluten) amb oli i farigola  
ó salsa carbonara  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Empedrat de mongeta blanca  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Filet de lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Crema de verdures  
(verdures de temporada) (s/gluten)  
Pernillets de pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Arròs amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Filet de bacallà al forn  
amb llit de carbassó  
Amanida variada  
logurt natural

13

14

**DIA DE LA FAMILIA**

15

16

17

Crema de pastanaga de l'hort (s/gluten)  
Escalopa de pollastre arrebossada  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

Arròs a la cassola amb costella  
(sofregit de ceba i tomàquet, porc)  
Abadejo al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga)  
Cap de llom fornejat  
amb salsa de tomàquet  
Xips de patata  
Fruita de temporada

*festa de lliure  
disposició*



20

21

22

23

24

**FESTA**

Amanida de cigrons  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
logurt natural

Vichissoise (porro i patata) (s/gluten)  
Pinxo de porc adobat al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Espirals integrals (s/gluten) amb salsa pesto  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Varietats d'enciams  
Fruita de temporada

Minestra Primantier  
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)  
Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

27

28

29

30

31

Amanida de pasta (s/gluten)  
(blat de moro, olives, tomaquet) (s/surimi)  
Escalopa de pollastre arrebossada  
Varietats d'enciams  
logurt natural

Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Botifarra al forn (s/gluten)  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

Paella de verdures (s/gluten)  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Filet de lluç al forn  
Carbassó al forn  
Fruita de temporada

Cigrons amb verdures de temporada  
Daus de gall d'indi  
sofregit de ceba, tomàquet i albergínia  
Fruita de temporada

Coliflor al vapor  
Truita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita de temporada



## MENÚ MAIG 2024

TOTS ELS MENUS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

DIETA:

**SENSE OU**

Cuinat amb oli d'oliva

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**MAIG ARRIBAT,  
UN JARDÍ A CADA PRAT!**



Arròs de verdures temporada  
Falafel  
Amanida variada  
logurt Natural

2

Bròquil amb patata al vapor  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita de temporada

3

Amanida de lleties  
(blat, olives, tomaquet i pastanaga)  
Salsitxes de gall dindi al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

6

Macarrons (S/OU) amb oli i farigola  
ó salsa carbonara (beguda soja)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita de temporada

7

Empedrat de mongeta blanca  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Filet de lluç planxa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

8

Crema de verdures  
(verdures de temporada)  
Pernillets de pollastre a la taronja  
Amanida variada  
Fruita de temporada

9

Arròs amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Filet de bacallà al forn  
amb llit de carbassó  
Amanida variada  
logurt natural

10

Crema de pastanaga de l'hort  
Pit de pollastre planxa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

13

Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Espirals (sense ou) amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
logurt natural

14

**DIA DE LA FAMILIA**

15

Arròs a la cassola amb costella  
(sofregit de ceba i tomàquet, porc)  
Abadejo al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada



Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga) (s/maionesa)  
Cap de llom fornejat  
salsa de bolets  
Xips de patata  
Fruita de temporada

16

*festa de lliure  
disposició*

17

**FESTA**

Amanida de cigrons  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
logurt natural

21

Vichissoise (porro i patata)  
Pinxo de porc adobat al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada  
Fruita de temporada

22

Espirals integrals (s/ou) amb salsa de tomàquet  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Variet d'enciams  
Fruita de temporada

23

Minestra Primantier  
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)  
Mandonguilles de vedella (s/ou)  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

24

Amanida de pasta tricolor (S/OU)  
(blat de moro, olives, tomaquet) (s/surimi)  
Pollastre arrebossat s/ou  
Varietat d'enciams  
logurt natural

27

Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Botifarra al forn (s/ou)  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

28

Paella de verdures (s/traces d'ou)  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Filet de lluç al forn  
Carbassó al forn  
Fruita de temporada

29

Lleties amb verduretes de temporada  
Daus de gall d'indi  
sofregit de ceba, tomàquet i alberginia  
Fruita de temporada

30

Coliflor amb salsa beixamel  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

31





## MENÚ MAIG 2024

DIETA:

**SENSE PEIX**

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**MAIG ARRIBAT,  
UN JARDÍ A CADA PRAT!**



6 Amanida de lleties  
(blat, olives, tomaquet i pastanaga)  
Salsitxes de gall dindi al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

7 Macarrons amb oli i farigola  
ó salsa carbonara (beguda de soja)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

8 Empedrat de mongeta blanca  
(ceba, olives negres, pebrot) (s/tonyina)  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Fruita de temporada

9 Crema de verdures  
(verdures de temporada)  
Pernillets de pollastre a la taronja  
Amanida variada  
Fruita de temporada

10 Arròs amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Truita a la francesa  
amb llit de carbassó  
Amanida variada  
logurt natural

13 Crema de pastanaga de l'hort  
Escalopa de pollastre arrebossada  
Amanida variada  
Fruita de temporada

14 Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Truita de pernil dolç  
Amanida variada  
logurt natural

15 **DIA DE LA FAMILIA**  
Arròs a la cassola amb costella  
(sofregit de ceba i tomàquet, porc)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita de temporada



16 Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga)  
Cap de llom fornejat  
salsa de bolets  
Xips de patata  
Fruita de temporada

*festa de lliure  
disposició*

**FESTA**

20 Amanida de cigrons (s/tonyina)  
(ceba, olives negres, pebrot)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
logurt natural

21 Vichissoise (porro i patata)  
Pinxo de porc adobat al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada  
Fruita de temporada

22 Espirals integrals amb salsa pesto  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Variet d'enciams  
Fruita de temporada

24 Minestra Primantier  
(pastanaga, patata, pèsols, mongeta i ceba)  
Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

27 Amanida de pasta tricolor  
(blat de moro, olives, tomaquet, pebrot vermell) (s/surimi)  
Nuggets de pollastre  
Varietat d'enciams  
logurt natural

28 Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Botifarra al forn  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

29 Paella de verdures  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Cigrons saltejats amb verdures  
Carbassó arrebossat  
Fruita de temporada

30 Lleties amb verduretes de temporada  
Daus de gall d'indi  
sofregit de ceba, tomàquet i alberginia  
Fruita de temporada



31 Coliflor amb salsa beixamel  
Truita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita de temporada



## MENÚ MAIG 2024

DIETA:

**SENSE MARISC**

-  TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA
-  AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**MAIG ARRIBAT,  
UN JARDÍ A CADA PRAT!**



2

3

Arròs de verdures temporada  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
logurt Natural

Bròquil amb patata al vapor  
Pit de gall dindi al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

6

7

8

9

10

Amanida de llenties  
(blat, olives, tomaquet i pastanaga)  
Salsitxes de gall dindi al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

Macarrons amb oli i farigola  
ó salsa carbonara  
Trita francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Empedrat de mongeta blanca (s/tonyina)  
(ceba, olives negres, pebrot i tomàquet)  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Crema de verdures  
(verdures de temporada)  
Pernillets de pollastre a la taronja  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Arròs amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Trita a la francesa  
amb llit de carbassó  
Amanida variada  
logurt natural

13

14

**DIA DE LA FAMILIA**

15

16

17

Crema de pastanaga de l'hort  
Escalopa de pollastre arrebossada  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Trita de pernil dolç  
Amanida variada  
logurt natural

Arròs a la cassola amb costella  
(sofregit de ceba i tomàquet, porc)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita de temporada



Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga)  
Cap de llom fornejat  
salsa de bolets  
Xips de patata  
Fruita de temporada

*festa de lliure  
disposició*

20

21

22

23

24

**FESTA**

Amanida de cigrons (s/tonyina)  
(ceba, olives negres, pebrot i tomàquet)  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
logurt natural

Vichissoise (porro i patata)  
Pinxo de porc adobat al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada  
Fruita de temporada

Espirals integrals amb salsa pesto  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Variet d'enciams  
Fruita de temporada

Minestra Primantier  
(pastanaga, patata, pèsols, mongeta i ceba)  
Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

27

28

29

30

31

Amanida de pasta tricolor  
(blat de moro, olives, tomaquet, pebrot vermell) (s/surimi)  
Nuggets de pollastre  
Varietat d'enciams  
logurt natural

Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Botifarra al forn  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Cigrons saltejats amb verdures  
Carbassó al forn  
Fruita de temporada

Llenties amb verdures de temporada  
Daus de gall d'indi  
sofregit de ceba, tomàquet i albergínia  
Fruita de temporada

Coliflor amb salsa beixamel  
Trita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita de temporada





## MENÚ MAIG 2024

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

DIETA:

**SENSE FRUITS SECS**

Cuinat amb oli d'oliva

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**MAIG ARRIBAT,  
UN JARDÍ A CADA PRAT!**



2

3

Arròs de verdures temporada  
Truita de carbassó  
Amanida variada (s/fruits secs)  
logurt Natural

Bròquil amb patata al vapor  
Pit de gall dindi al forn  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada

6

7

8

9

10

Amanida de llenties  
(blat, olives, tomaquet i pastanaga)  
Salsitxes de gall dindi al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

Macarrons amb oli i farigola  
ó salsa carbonara (beguda de soja)  
Truita francesa  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada

Empedrat de mongeta blanca  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Filet d lluç arrebossat  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada

Crema de verdures (s/fruits secs)  
(verdures de temporada)  
Pernilets de pollastre a la taronja  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada

Arròs amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana (s/ traces de fruits secs)  
Filet de bacallà al forn  
amb llit de carbassó  
Amanida variada (s/fruits secs)  
logurt natural

13

14

**DIA DE LA FAMILIA**

15

16

17

Crema de pastanaga de l'hort  
Escalopa de pollastre arrebossada  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada

Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Truita a la francesa  
Amanida variada (s/fruits secs)  
logurt natural

Arròs a la cassola amb costella  
(sofregit de ceba i tomàquet, porc)  
Abadejo al forn  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada

Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga)  
Cap de llom fornejat  
salsa de bolets  
Xips de patata  
Fruita de temporada

*festa de lliure  
disposició*



20

21

22

23

24

**FESTA**

Amanida de cigrons  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Amanida variada (s/fruits secs)  
logurt natural

Vichissoise (porro i patata)  
Pinxo de porc adobat al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada

Espirals integrals  
(s/traces de fruits secs)  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Calamars a la romana  
Variet d'enciams  
Fruita de temporada

Minestra Primantier  
( pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)  
Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

27

28

29

30

31

Amanida de pasta tricolor  
(blat de moro, olives, tomaquet i surimi)  
Nuggets de pollastre  
Varietat d'enciams  
logurt natural

Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Botifarra al forn  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

Paella de verdures (s/fruits secs)  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Filet de lluç al forn  
Carbassó arrebossat  
Fruita de temporada

Llenties amb verdures de temporada  
Daus de gall d'indi  
sofregit de ceba, tomàquet i albergínia  
Fruita de temporada

Coliflor amb salsa beixamel  
Truita de patata i ceba  
Amanida variada (s/fruits secs)  
Fruita de temporada





## MENÚ MAIG 2024

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

DIETA:

# SENSE ARRÒS

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

## MAIG ARRIBAT, UN JARDÍ A CADA PRAT!



2

Macarrons amb verdures temporada  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
logurt Natural

3

Bròquil amb patata al vapor  
Croquetes de rostit  
Amanida variada  
Fruita de temporada

6

Amanida de lleties  
(blat, olives, tomaquet i pastanaga)  
Salsitxes de gall dindi al forn  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

7

Macarrons amb oli i farigola  
ó salsa carbonara  
Trita francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

8

Empedrat de mongeta blanca  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Filet d lluç arrebossat  
Amanida variada  
Fruita de temporada

9

Crema de verdures  
(verdures de temporada)  
Pernillets de pollastre a la taronja  
Amanida variada  
Fruita de temporada

10

Espirals amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Filet de bacallà al forn  
amb llit de carbassó  
Amanida variada  
logurt natural

13

Crema de pastanaga de l'hort  
Escalopa de pollastre arrebossada (a/pa ratllat)  
Amanida variada  
Fruita de temporada

14

Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Trita de pernil dolc  
Amanida variada  
logurt natural

DIA DE LA FAMILIA

15

Fideus a la cassola amb costella  
(sofregit de ceba i tomàquet, porc)  
Abadejo al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

16

Amanida russa  
(pèsols, olives, mongeta i pastanaga)  
Cap de llom fornejat  
salsa de bolets  
Xips de patata  
Fruita de temporada

*festa de lliure  
disposició*

# FESTA

21

Amanida de cigrons  
(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
Calamars a la romana  
Amanida variada  
logurt natural



22

Vichissoise (porro i patata)  
Pinxo de porc adobat al forn  
amb llit de ceba i pebrot  
Amanida variada  
Fruita de temporada

23

Espirals integrals amb salsa pesto  
ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
Pollastre al forn amb herbes provençals  
Variat d'enciams  
Fruita de temporada

24

Minestra Primantier  
( pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)  
Mandonguilles de vedella  
amb sofregit de tomàquet casolà i ceba  
Fruita de temporada

27

Amanida de pasta tricolor  
(blat de moro, olives, tomaquet i surimi)  
Nuggets de pollastre  
Varietat d'enciams  
logurt natural

28

Mongeta tendra saltejada a l'allet  
Botifarra al forn  
Fesols blancs  
Fruita de temporada

29

Macarrons amb verdures  
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)  
Filet de lluç al forn  
Carbassó arrebossat  
Fruita de temporada

30

Lleties amb verduretes de temporada  
Daus de gall d'indi  
sofregit de ceba, tomàquet i alberginia  
Fruita de temporada

31

Coliflor amb salsa beixamel (salsa eudec)  
Trita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita de temporada



## MENÚ MAIG 2024

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

### DIETA:

### SENSE PROTEÏNES

Cuinat amb oli d'oliva

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES

## MAIG ARRIBAT, UN JARDÍ A CADA PRAT!



6

Verdures al forn  
(tomaquet, pastanaga, cabrassó, albergínia)  
Tomàquet al provençal  
Fruita de temporada

7

Mongeta tendra amb patata  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

8

Espinacs amb patata gratinades\*  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

9

Crema de verdures (s/llet)  
(verdures de temporada)  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

10

Patata amb orenga i oli d'oliva  
ó salsa de tomàquet casolana  
Cabrassó planxa  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

13

Crema de pastanaga de l'hort (s/llet)  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

14

Fesols blancs amb patata i oli d'oliva  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

### DIA DE LA FAMILIA

15

Mongeta tendra amb  
(sofregit de ceba i tomàquet)  
Xampinyons saltejats a l'allet  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada



16

Amanida russa  
(patata, mongeta i pastanaga)  
Tomàquet amanit  
Xips de patata  
Fruita de temporada

17

*festa de lliure  
disposició*

20

# FESTA

21

Amanida de patata  
(ceba, pebrot i tomàquet)  
Cabrassó gratinat\*  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

22

Vichissoise (porro i patata)(s/llet)  
Llit de ceba i pebrot  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

23

Patates al forn amb oli d'oliva i  
herbes provençals  
Variet d'enciams  
Fruita de temporada

24

Minestra Primantier  
(pastanaga, patata mongeta i ceba)  
Tomàquet al forn i ceba  
Fruita de temporada

27

Crema de verdures\*  
Amanida de patata, tomàquet, enciam i ceba  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada

28

Espinacs saltejats a l'allet  
Patata al caliu  
Fruita de temporada

29

Mongeta tendra amb sofregit de tomàquet  
(sofregit de verdures de temporada)  
Cabrassó a la planxa  
Fruita de temporada

30

Xampinyons saltejats a l'allet  
Patates amb  
sofregit de ceba, tomàquet i albergínia  
Fruita de temporada

31

Coliflor gratinada\*  
Amanida variada (s/blat de moro ni olives)  
Fruita de temporada



**Fruita del temps\*:**

Taronja 50g/0,5R  
 Mandarina 50g/0,5R  
 Pera 50g/0,5R  
 Poma 50g/0,5R  
 Kiwi 50g/0,5R  
 Plàtan : 25g /0,5R

**MENÚ MAIG 2024**

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
 AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
 AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

**DIETA:****DIABETIC 4,5R****Cuinat amb oli d'oliva****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

**MAIG ARRIBAT,  
 UN JARDÍ A CADA PRAT!**

**6**

Amanida de lleties (55g cru/137,5g cuit/2,75R)  
 (blat, olives, tomaquet i pastanaga (38g/0,25R))  
 Salsitxes de gall dindi al forn  
 Tomàquet al provençal  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**7**

Macarrons (42g cru/135g cuit/3R) amb oli i farigola  
 ó salsa carbonara  
 Truita francesa  
 Amanida variada  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**8**

Empedrat de mongeta blanca (50g cru/110g cuit/2R)  
 (ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
 Filet d lluç arrebossat (22,5g farina/1,5R)  
 Amanida variada  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**2**

Arròs (26g cru/76g cuit/2R) amb verdures  
 Fruita de carbassó (120g/1R)  
 Amanida variada  
 logurt Natural (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**3**

Bròquil amb patata al vapor (100g/2R)  
 Croquetes de rostit (3 U. 50g/1,5R)  
 Amanida variada  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**13**

Crema de pastanaga (150g /1R)  
 i patata (50g /1R)  
 Escalopa de pollastre arrebossada (22,5g pa ratllat/1,5R)  
 Amanida variada  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**14**

Fèsols blancs (37,5g cru/82,5g cuit/1,5R)  
 amb patata dau (75g/1,5R)  
 Truita de pernil dolc  
 Amanida variada  
 logurt Natural (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**15**

**DIA DE LA FAMILIA**  
 Arròs (35,1g cru/102,6g cuit/2,7r) a la cassola  
 (sofregit de ceba i tomàquet) (50g/0,3R) i porc  
 Abadejo al forn  
 Amanida variada  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**16**

Amanida russa  
 (pèsols (25g/0,25R), olives, mongeta i patata 137,5g/2,75R)  
 Cap de llom fornejat  
 salsa de bolets  
 Xips de patata  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**17**

*festa de lliure  
 disposició*

**20**

Amanida de cigrons  
 (45g cru/123,75g cuit/2,25R)  
 (ceba, olives negres, pebrot i tonyina)  
 Calamars a la romana (50g/1,25R)  
 Amanida variada  
 logurt Natural (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**21**

Vichissoise (porro i patata 150g/3R))  
 Pinxo de porc adobat al forn  
 amb llit de ceba i pebrot  
 Amanida variada  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**22**

Espirals integrals  
 (42g cru/135g cuit/3R) amb salsa pesto  
 ó amb oli d'oliva i herbes provençals  
 Pollastre al forn amb herbes provençals  
 Variat d'enciams  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**23****24**

Minestra Primantier  
 (pèsols (25g/0,25R), olives, mongeta i patata 125g/2,5R)  
 Mandonguilles de vedella  
 amb sofregit de tomàquet casolà i ceba (50g/0,3R)  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**27**

Amanida de pasta tricolor(28g cru/90g cuit/2R)  
 (blat de moro, olives, tomaquet i surimi)  
 Nuggets de pollastre (70g/1R)  
 Varietat d'enciams  
 logurt Natural (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**28**

Mongeta tendra saltejada  
 a l'allet i patata (100g/2R)  
 Botifarra al forn  
 Fesols blancs( 25g cru/55g cru/1R)  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**29**

Paella de verdures (arròs 22,7g cru/66,5g cuit/1,75R)  
 (sofregit de verdures de temporada i pèsols (25g/0,25R)  
 Filet de lluç al forn  
 Carbassó arrebossat (15g farina/1R)  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**30**

Lleties (60g cru/150g cuit/3R) amb verdures  
 Daus de gall d'indi  
 sofregit de ceba, tomàquet i alberginia  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)

**31**

Coliflor amb patata (50g/1R)  
 salsa beixamel (110g/1R)  
 Truita de patata i ceba(120g/1R)  
 Amanida variada  
 Fruita del temps (50g)/ (0,5R)  
 Pa integral: 23g /1R (rod.petites)