

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

8
Arròs amb tomàquet
Croquetes de pernil i calamars a la romana amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

9
Mongeta tendra i patata
Salsitxes casolanes a la planxa amb amanida (2)
Pa integral i iogurt natural ensucrat*

10
Amanida de cigrons frescos amb tomàquet natural i formatge fresc
Trita de patates casolana amb amanida verda (3)
Pa integral i fruita

11
FESTA

12
Crema de carbassó i pastanaga
Pollastre al forn amb patates al caliu i amanida verda (4)
Pa integral i fruita

15
Amanida espirals vegetals*
Lluç al forn amb pastanaga i carbassó
Pa rústic i fruita

16
Llenties fresques guisades amb verdures
Ous farcits amb tonyina amb amanida verda (1)
Pa rústic i fruita

17
Vichyssoise casolà amb crostons de pa
Escalopa de pollastre amb amanida verda (2)
Pa integral i fruita

18
Bròquil saltejat amb patata fresca bullida
Llom a la planxa amb amanida verda (3)
Pa rústic i iogurt natural ensucrat*

19
Arròs xinès casolà
Estofat de gall d'indi amb verdures fresques
Pa integral i fruita

22
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Limanda cruixent amb amanida verda (1)
Pa integral i fruita

23
Pèsols amb patata fresca bullida
Hamburguesa de vedella casolana a la planxa amb amanida (4)
Pa rústic i fruita

24
Amanida d'arròs
Cuixetes de pollastre amb herbes a la provençal
Pa rústic i fruita

25
Cigrons frescos saltejats
Trita de carbassó amb patata i ceba
Amanida verda (2)
Pa integral i fruita

26
Crema de verdures de temporada
Pizza casolana amb pernil cuit i formatge i amanida verda (3)
Pa rústic i fruita

29
Empedrat de seques fresques amb verdures
Bacallà enfarinat amb amanida verda (4)
Pa rústic i fruita

30
Amanida de patata amb pebrot, frankfurt i olives
Daus de vedella guisada amb verdures
Patata i ceba al forn
Pa rústic i fruita

ecològic integral precuinat fresc temporada proximitat i km 0

Tot el menjar s'elabora diàriament a l'Escola, tenint especial cura en els casos d'intoleràncies i al·lèrgies dels nostres alumnes.
Supervisat amb l'assessorament de la dietista-nutricionista (Nº de col·legiat CAT00003)

ESPECIFICACIONS DEL MENÚ GENERAL

Amanida 1: enciam, remolatxa, pastanaga i tomàquet.

Amanida 2: enciam, soja, blat de moro i pastanaga.

Amanida 3: enciam, ceba, tomàquet i blat de moro.

Amanida 4: enciam, pastanaga, cogombre i ceba.

Amanida d'arròs: pernil dolç, olives i blat de moro.

Arròs xinès: pèsols, pastanaga, truita i pernil dolç.

Amanida de pasta: olives i tonyina.

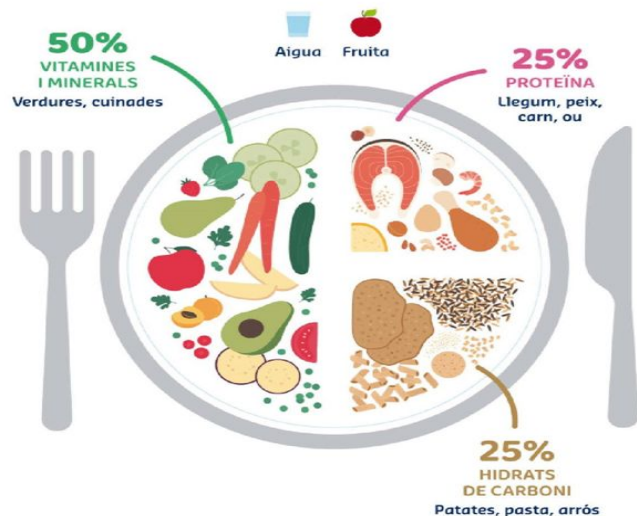
Amanida catalana: enciam, formatge, pernil dolç i tonyina.

Cada temporada revisem els nostres menús per introduir noves propostes i tendències de les quals destaquem:

- Menys sal, menys sucres i aliments ultraprocessats.
- Presència de pasta i arròs integral i ecològic.
- Sempre utilitzem llegum seca ecològica.
- Tota la proteïna animal és de proximitat.
- Tota la carn picada és casolana.
- Tota la fruita és fresca i de proximitat.
- Tots els dies oferim pa integral.
- Més productes de proximitat i de temporada.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem només oli d'oliva per cuinar.
- Tots els dies que oferim un postre làctic, l'alumnat té opció de triar iogurt sense sucre o fruita fresca. En el cas d'EI el iogurt és sense sucre.
- Els dies de verdura, els alumnes d'EP i ESO tenen maionesa opcional.

PROPOSTES DE SOPAR

Si has menjat:	Hauries de sopar:
Verdures cuinades	Hortalisses crues
Hortalisses crues	Verdures cuinades
Llegum	Carn / Peix / Ous
Carn	Peix / Ous / Llegum
Peix	Carn / Ous / Llegum
Ous	Peix / Carn / Llegum
Patates	Pasta / Arròs
Pasta / Arròs	Patates



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

8

9

10

11

12

Arròs amb tomàquet 
Croquetes de pernil i
calamars a la romana(SG)
amb amanida (1) 
Pa (SG) i fruita 

Mongeta tendra i patata 
Salsitxes a planxa
amb amanida (2) 
Pa (SG) i iogurt
natural ensucrat*

Amanida de cigrons
frescos amb tomàquet 
natural i formatge fresc 
Trita de patates casolana
amb amanida verda (3) 
Pa (SG) i fruita 

FESTA

Crema de carbassó i 
pastanaga 
Pollastre al forn amb
patates al caliu i amanida
verda (4) 
Pa (SG) i fruita 

15

16

17

18

19

Amanida espirals vegetals
(SG) 
Lluç al forn amb
pastanaga i carbassó 
Pa (SG) i fruita 

Llenties fresques guisades
amb verdures 
Ous farcits amb tonyina i
amanida verda (1) 
Pa (SG) i fruita 

Vichyssoise casolà amb
crostons de pa (SG) 
Escalopa(SG) de pollastre
amb amanida verda (2) 
Pa integral (SG) i fruita 

Bròquil saltejat amb patata 
fresca bullida 
Llom a la planxa amb
amanida verda (3) 
Pa (SG) i iogurt 

Arròs Xinès 
Estofat de gall d'indi amb
verdures fresques 
Pa (SG) i fruita 

22

23

24

25

26

Macarrons (SG) a la bolonyesa
vegetal 
Limanda cruixent(SG) amb amanida
verda (1) 
Pa (SG) i fruita

Pèsols amb patata fresca 
bullida
Hamburguesa de vedella
casolana a la planxa amb
amanida (4) 
Pa (SG) i fruita 

Amanida d'arròs 
Cuixetes de pollastre amb
herbes a la provençal 
Pa (SG) i fruita 

Cigrons frescos saltejats 
Trita de carbassó amb
patata i ceba 
Amanida verda(2) 
Pa (SG) i fruita 

Crema de verdures de 
temporada 
Pizza(SG) casolana amb pernil
cuit i formatge i amanida
verda(3) 
Pa (SG) i fruita

30

31

Empedrat de seques fresques 
amb verdures
Bacallà enfarinat (SG) amb
amanida verda (4) 
Pa (SG) i fruita 

Amanida de patata amb
pebrot, frankfurt i olives 
Daus de vedella guisada amb
verdures 
Patata i ceba al forn
Pa (SG) i fruita 

 ecològic  integral  precuinat  fresc  temporada  proximitat i km 0

Tot el menjar s'elabora diàriament a l'Escola, tenint especial cura en els casos d'intoleràncies i al·lèrgies dels nostres alumnes.
Supervisat amb l'assessorament de la dietista-nutricionista (Nº de col·legiat CAT00003)

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

8

9

10

11

12

Arròs amb tomàquet
Filet de pollastre a la planxa amb amanida (1)
Pa rústic i fruita

Mongeta tendra i patata
Salsitxes casolanes a la planxa amb amanida (2)
Pa integral i iogurt (SL)

Amanida de cigrons
frescos amb tomàquet natural
Trita de patates casolana amb amanida verda (3)
Pa integral i fruita

FESTA

Crema de carbassó
Pollastre al forn amb patates al caliu i amanida verda (4)
Pa integral i fruita

15

16

17

18

19

Amanida espirals vegetals (SL)*
Lluç al forn amb pastanaga i carbassó
Pa rústic i fruita

Llenties fresques guisades amb verdures
Ous farcits amb tonyina i amanida verda (1)
Pa rústic i fruita

Vichyssoise (SL) casolà amb crostons de pa
Escalopa de pollastre amb amanida (2)
Pa integral i fruita

Bròquil saltejat amb patata fresca bullida
Llom a planxa amb amanida verda (3)
Pa rústic i iogurt (SL)

Arròs xinès casolà
Estofat de gall d'indi amb verdures fresques
Pa integral i fruita

22

23

24

25

26

Macarrons a la bolonyesa vegetal (SL)
Limanda cruixent amb amanida verda (1)
Pa integral i fruita

Pèsols amb patata fresca bullida
Hamburguesa de vedella casolana a la planxa amb amanida (4)
Pa rústic i fruita

Amanida d'arròs
Cuixetes de pollastre amb herbes a la provençal
Pa rústic i fruita

Cigrons frescos saltejats
Trita de carbassó amb patata i ceba amb amanida verda (2)
Pa integral i iogurt (SL)

Crema de verdures de temporada (SL)
Pizza casolana amb pernil cuït i formatge i amanida verda (3)
Pa rústic i fruita

29

30

Empedrat de seques fresques amb verdures
Bacallà enfarinat amb amanida verda (4)
Pa rústic i fruita

Amanida de patata amb pebrot, frankfurt i olives
Daus de vedella guisada amb verdures
Patata i ceba al forn
Pa rústic i fruita

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

8

9

10

11

12

Arròs amb tomàquet 
Filet de pollastre a la planxa amb amanida (1) 
Pa rústic i fruita 

Mongeta tendra i patata 
Llom a la planxa amb amanida (2) 
Pa integral i iogurt natural ensucrat* 

Amanida de cigrons frescos amb tomàquet natural i formatge fresc 
Llom a la planxa amb amanida (3) 
Pa integral i fruita 

FESTA

Crema de carbassó 
Pollastre al forn amb patates al caliu i amanida verda (4) 
Pa integral i fruita 

15

16

17

18

19

Amanida espirals vegetals
Lluç al forn amb pastaïnga i carbassó
Pa rústic i fruita 

Llenties fresques guisades amb verdures 
Ous farcits amb tonyina i amanida verda (1) 
Pa rústic i fruita 

Vichyssoise (SL) casolà amb crostons de pa 
Escalopa de pollastre amb amanida (2) 
Pa integral i fruita 

Bròquil saltejat amb patata fresca bullida 
Llom a planxa amb amanida verda (3) 
Pa rústic i iogurt (SL) 

Arròs xinès casolà 
Estofat de gall d'indi amb verdures fresques
Pa integral i fruita 

22

23

24

25

26

Macarrons a la bolonyesa vegetal (SL) 
Limanda cruixent amb amanida verda (1) 
Pa integral i fruita 

Pèsols amb patata fresca bullida 
Hamburguesa de vedella casolana a la planxa amb amanida (4)
Pa rústic i fruita 

Amanida d'arròs 
Cuixetes de pollastre amb herbes a la provençal 
Pa rústic i fruita 

Cigrons frescos saltejats 
Pollastre a la planxa amb amanida verda (2) 
Pa integral i fruita 

Crema de verdures de temporada 
Pizza casolana amb pernil cuït i formatge i amanida verda (3) 
Pa rústic i fruita

29

30

Empedrat de seques fresques amb verdures 
Bacallà enfarinat amb amanida verda (4) 
Pa rústic i fruita 

Amanida de patata amb pebrot, frankfurt i olives
Daus de vedella guisada amb verdures
Patata i ceba al forn
Pa rústic i fruita

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

8

9

10

11

12

Espinacs i patata al vapor (km0)
Filet de pollastre a la planxa
Fruita

Mongeta tendra i patata (km0)
Salsitxes casolanes a la planxa
iogurt

Bròquil al vapor (km0)
Llom a la planxa
Fruita

FESTA

Crema casolana de carbassó de proximitat (km0)
Pollastre a la planxa
Fruita

15

16

17

18

19

Bròquil i patata (km0)
Lluç al forn amb verdures
Fruita

Bledes al vapor (km0)
Llom a la planxa
Fruita

Vichyssoise (km0)
Filet de pollastre a la planxa
Fruita

Bròquil saltejat amb patata bullida (km0)
Llom a la planxa
Fruita

Mongeta tendra i patata (km0)
Hamburguesa de vedella a la planxa
Fruita

22

23

24

25

26

Menestra de verdures (km0)
Limada al forn
Fruita

Pèsols i patata (km0)
Hamburguesa de vedella a la planxa
Fruita

Espinacs al vapor i pastanaga (km0)
Filet de pollastre a la planxa
Fruita

Mongeta tendra (km0)
Trita de verdures
Fruita

Crema de verdures casolana (km0)
Llom a la planxa
Fruita

29

30

Bròquil i patata (km0)
Bacallà al forn
Fruita

Menestra de verdures (km0)
Vedella a la planxa
Fruita



Tot el menjar s'elabora diàriament a l'Escola, tenint especial cura en els casos d'intoleràncies i al·lèrgies dels nostres alumnes.
Supervisat amb l'assessorament de la dietista-nutricionista (Nº de col·legiat CAT00003)