



MENÚ BASAL

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

					01 DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6) Ous gratinats amb beixamel i enciam i pastanaga (1,3,7,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Lasanya casolana de llenties (1,3,7) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Croquetes vegetals amb enciam i col lombarda (1,2,3,4,6,7,9,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Crep amb caramel (1,3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina
Els arrebossats es fan al forn.
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ MARÇ 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	 DIA FESTIU
04	05	06	07	08	
Sopa amb estrelles Bistec de vedella amb pebrot escalivat Fruita del temps	Crema de carbassa Tonyina a la llimona amb ceba i tomàquet logurt de sabors	Mongeta blanca amb all i julivert Truita d'albergínia amb amanida Fruita del temps	Panató de verdures Mandonguilles de soja amb salsa Fruita del temps	Arròs fregit tres delícies Pollastre amb llimona Fruita del temps	
11	12	13	14	15	
Crema de carxofes Braó de xai al forn logurt natural	Arròs pilaf Truita paisana amb amanida Fruita del temps	Tabulé de verdures amb cigrons, especiat amb curri Fruita del temps	Pasta amb verdures gratinada Pit de gall dindi Fruita del temps	Mix de verdures al forn amb patata Filet de gall orly Fruita del temps	
18	19	20	21	22	
Espaguetis amb espaguetis de carbassó amb oli aromàtic Pollastre a la planxa Fruita del temps	Pèsols saltats amb porro Calamars amb tomàquet i orenga Fruita del temps	Crema de xampinyons amb pernil Truita de patates logurt begut	Arròs saltat amb pastanaga, col i ceba amb llegums i espècies Fruita del temps	Amanida Pizza al gust Fruita del temps	
25	26	27	28	29	
 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



MENÚ SENSE CARN

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01 DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols saltats a l'allet Ous gratinats amb beixamel i enciam i pastanaga (1,3,7,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) logurt natural ecològic (7)	Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Lasanya casolana de llenties (1,3,7) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Croquetes vegetals amb enciam i col lombarda (1,2,3,4,6,7,9,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6) Peix amb verdures (4) Crep amb caramel (1,3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Hamburguesa vegetal amb patates fregides (1,6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) logurt natural ecològic (7)	Sopa vegetal amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE GLUTEN

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01 DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols amb pernil saltat a l'alet (6) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga i ceba Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	Espirals sense gluten al pesto d'alfàbrega (7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Pasta sense gluten a la bolonyesa de llenties Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons sense gluten amb tomàquet Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga (12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Trita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i pernil "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Postra sense gluten (3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Llenties estofades Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	Escudella barrejada amb pasta sense gluten, ou d'ur i cigrons (3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE LACTOSA

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01  DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6) Ous amb tomàquet i enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt sense lactosa	Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Pasta a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Postra sense lactosa (1,3)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Lleties estofades Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col llombarda (12) logurt sense lactosa	Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE LLEGUM

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01 DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Bròquil amb patata Ous gratinats amb beixamel i enciam i pastanaga (1,3,7,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Peix al forn amb amanida (4,12) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (sense mongeta verda) (12) Contraeix de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Pasta a la bolonyesa de carn (sense soja) (1) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Peix al forn amb enciam i col lombarda (4,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Pasta amb carbassa (1) Trita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verdures Crep amb caramel (1,3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Pasta amb verdures (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Hamburguesa (sense soja) amb patates fregides (12) Fruita del temps	Paella de verdures Peix amb tomàquet (4) Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	Escudella barrejada amb fideus i ou d'ur (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina
Els arrebossats es fan al forn.
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE OU

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01 DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6) Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Pasta a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Postra sense ou (1,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Lleties estofades Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga (7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col llombarda (12) logurt natural ecològic (7)	Escudella barrejada amb fideus i cigrons (1,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PEIX

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01 DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6) Ous gratinats amb beixamel i enciam i pastanaga (1,3,7,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Lasanya casolana de llenties (1,3,7) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Gall dindi amb samfaina Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Crep amb caramel (1,3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col llombarda (12) logurt natural ecològic (7)	Escudella barrejada amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PORC

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

					01 DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols saltats a l'allet Ous gratinats amb beixamel i enciam i pastanaga (1,3,7,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt natural ecològic (7)	Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Lasanya casolana de llenties (1,3,7) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Croquetes vegetals amb enciam i col lombarda (1,2,3,4,6,7,9,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Gall dindi adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verduretes Crep amb caramel (1,3,7)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Llenties estofades Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	Crema de porros (7,12) Hamburguesa de pollastre amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col lombarda (12) logurt natural ecològic (7)	Escudella barrejada d'au amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29		
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina
Els arrebossats es fan al forn.
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ OVOVEGETARIÀ

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols saltats a l'allet Ous amb tomàquet amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Truita francesa amb enciam i remolatxa (3,12) logurt de soja (6)	Espirals amb alfàbrega (1) Tofu adobat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Pasta a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Truita francesa amb enciam i blat de moro (3,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Seità amb samfaina (1,6) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6) Tofu a tires amb verdures (6) Postra sense llet ni derivats (1,3)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Lleties estofades Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Hamburguesa vegetal amb patates fregides (1,6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Truita francesa amb enciam i col lombarda (3,12) logurt de soja (6)	Sopa vegetal amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29	DIA FESTIU	
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PLV

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Informació nutricional mitja de la setmana

				01	DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols amb pernil saltat a l'allet (6) Ous amb tomàquet i enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) logurt de soja (6)	Espirals amb alfàbrega (1) Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Pasta a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Llom adobat amb enciam i blat de moro (12) Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Lluç amb samfaina (4) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de patates amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols, pernil i salsa de soja (1,6) "Pollo saltado" Pollastre a tires amb verdures Postra sense llet ni derivats (1,3)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Lleties estofades Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Hamburguesa de pollastre amb patates fregides (6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Gall dindi rostit amb enciam i col llombarda (12) logurt de soja (6)	Escudella barrejada d'au amb fideus, ou d'ur i cigrons (1,3,9) Peix de Palamós amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29	DIA FESTIU	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.
La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina
Els arrebossats es fan al forn.
Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ VEGÀ

MARÇ 2024



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				01	DIA FESTIU	
04	05	06	07	08		
Pèsols saltats a l'allet Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	Arròs a la napolitana Cigrons saltats amb pastanaga, ceba i salsa de soja (1,6) Fruita del temps	Patates estofades amb verdures (12) Seità amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	Espirals amb alfàbrega (1) Tofu adobat amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	Crema de coliflor (12) Pasta a la bolonyesa de lleties (1) Fruita del temps		Kcal = 754,92 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 99,06 g Prot = 32,74 g Fibra = 13,27 g
11	12	13	14	15		
Macarrons amb tomàquet (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i col lombarda (1,6,12) Fruita del temps	Espinacs amb patates (12) Lleties amb arròs Fruita del temps	Crema de pastanaga amb crostons (1,12) Seità amb samfaina (1,6) Fruita del temps	Mongeta pinta estofada amb carbassa Truita de farina de cigró de patates amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	MENÚ PERUÀ Arròs "chaufa": amb pebrot, pèsols i salsa de soja (1,6) Tofu a tires amb verdures (6) Postra vegà (1)		Kcal = 709,77 Líp = 24,07 g AG sat = 5,18 g Hdc = 85,10 g Prot = 29,96 g Fibra = 13,84 g
18	19	20	21	22		
Lleties estofades Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Hamburguesa vegetal amb patates fregides (1,6,12) Fruita del temps	Paella de verdures Mongetes blanques amb tomàquet Fruita del temps	Bròquil amb patata (12) Crep de pèsol amb enciam i col lombarda (1,11,12) logurt de soja (6)	Sopa vegetal amb fideus, i cigrons (1,9) Seità amb enciam i olives (1,6,12) Fruita del temps		Kcal = 745,60 Líp = 24,43 g AG sat = 5,34 g Hdc = 89,80 g Prot = 34,41 g Fibra = 15,11 g
25	26	27	28	29	DIA FESTIU	
DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU	DIA FESTIU		

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. La pasta i l'arròs és integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: plàtan, taronja, pera, poma i mandarina

Els arrebossats es fan al forn.

Les noves guies d'alimentació saludable augmenten la presència de llegums en el menú escolar pel seu gran valor nutricional com proteïna i fibra i per ser un aliment molt més sostenible vs la proteïna animal.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- (3) Ous i productes a base d'ou.
- (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets.
- (6) Soja i productes a base de soja.
- (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, paçanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats.
- (10) Mostassa i productes derivats.
- (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.