



# MENÚ BASAL

## ABRIL 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	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64		
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza de pernil dolç casolana amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	19	 DIA FESTIU			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g	
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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 BASAL

## ABRIL 2024





### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

<p><b>01</b></p> 	<p><b>02</b></p> <p>Crema de carxofes Magra de porc amb salseta Fruita del temps</p>	<p><b>03</b></p> <p>Cus cus amb verdures de temporada i truita al curri Fruita del temps</p>	<p><b>04</b></p> <p>Panató de verdures Voul au vent farcit de gambetes Fruita del temps</p>	<p><b>05</b></p> <p>Amanida variada Patates farcides de bolonyesa vegetal gratinades Fruita del temps</p>
<p><b>08</b></p> <p>Variat de verdures rostides Conill al forn amb daus de patates Fruita del temps</p>	<p><b>09</b></p> <p>Llacets de pasta gratinats amb carbassó i xerris Gall de Sant Pere amb llimona i amanida Fruita del temps</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs al vapor especiat Hummus de cigró i remolatxa amb bastonets i crudités Fruita del temps</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pèsols estofats Truita campera amb amanida iogurt natural</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema d'espínacs amb formatge ratllat Pit de pollastre amb amanida Fruita del temps</p>
<p><b>15</b></p> <p>Arròs a la milanesa Llom amb amanida Mel i mató</p>	<p><b>16</b></p> <p>Bròquil amb pastanaga i patata Hamburguesa de llegums i quinoa casolana Fruita del temps</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espirals amb olivada Salmó a la papillota amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>18</b></p> <p>Empedrat de mongeta blanca Ou al plat amb pa amb tomàquet Fruita del temps</p>	<p><b>19</b></p> 
<p><b>22</b></p> <p>Wok de quinoa amb verdures i gall dindi especiat amb Ras el Hanout Fruita del temps</p>	<p><b>23</b></p> <p>Minestra de verdures Peix a la marinera amb cloïsses i mongetes seques Fruita del temps</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema d'espàrrecs Bistec de vedella amb amanida iogurt natural</p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida de formatge i nous Tomàquets farcits amb arròs i xampinyons Fruita del temps</p>	<p><b>26</b></p> <p>Fideus asiàtics amb verdures, salsa de soja i truita Fruita del temps</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures Blinis amb variat d'hummus Fruita del temps</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arròs pilaf Broqueta de rap i sípia amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>31</b></p>



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118



# MENÚ SENSE CARN

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES					
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Peix al forn amb puré de patata (4,7) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64			
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza de tonyina casolana amb enciam i blat de moro (1,4,7,12) Fruita del temps	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Cigrons amb verdures Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g		
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Peix al forn enciam i blat de moro (4,12) logurt natural ecològic (7)	19	 DIA FESTIU			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g	
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa vegetal de lletres (1,9) Peix arrebossat amb enciam i remolatxa (1,4,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb hummus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps				Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Varetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g				

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons sense gluten amb tomàquet i orenga Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Crep sense gluten amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64		
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza sense gluten de pernil dolç casolana amb enciam i blat de moro (7,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pasta sense gluten (9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines sense gluten a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	16	Fideus sense gluten a la cassola de carxofes Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	19	 DIA FESTIU			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb arròs Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de pasta sense gluten (9) Llom arrebossat sense gluten amb enciam i remolatxa (3,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g	
29	Espirals sense gluten marciàns (7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb patata Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza (sense formatge) de pernil dolç casolana amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt sense lactosa	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro logurt sense lactosa	19	 DIA FESTIU	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt sense lactosa	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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 LLEGUM

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES				
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Patates amb espinacs Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Gall dindi amb enciam i col llombarda (12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64		
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Peix amb amanida (4,12) Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza casolana amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Arròs amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de carn (sense soja ni pèsol) (1) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Arròs amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	19	 DIA FESTIU			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Peix amb amanida (4,12) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Patates amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g	
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Arròs a l'allet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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

## ABRIL 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	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de farina de cigró de formatge amb enciam i pastanaga (7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64		
08	Paella de verdures Truita de farina de cigró carbassa amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza de pernil dolç casolana amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	19	 DIA FESTIU			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i remolatxa (1,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigró de xampinyons amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps		Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g	
29	Espirals marcians (1,7) Truita de farina de cigró amb enciam i col llombarda (12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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 PEIX

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Gall dindi amb enciam i olives (12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza de pernil dolç casolana amb enciam i blat de moro (1,7,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Pollastre amb enciam i col llombarda (12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	19	 DIA FESTIU	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa de lletres (1,9) Llibrets de llom amb enciam i remolatxa (1,3,7,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Botifarra amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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 SO<sub>2</sub>.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.





# MENÚ SENSE PLV

## ABRIL 2024



Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
01	 DIA FESTIU	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb patata Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza (sense formatge) de pernil dolç casolana amb enciam i blat de moro (1,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt de soja (6)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Gall dindi amb enciam i blat de moro (12) logurt de soja (6)	19	 DIA FESTIU	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa d'au de lletres (1,9) Llom arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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 NO PORC

## ABRIL 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	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Trita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Lluç al forn a la llimona amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	04	Rissoto de xampinyons (7) Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cuixes de pollastre al forn amb puré de patata (7) Fruita del temps	
08	Paella de verdures Trita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza de tonyina casolana amb enciam i blat de moro (1,4,7,12) Fruita del temps	11	Brou d'au amb pistons (1,9) Daus de gall dindi a la farigola saltat amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Peix de Palamós amb enciam i pastanaga (4,12) logurt natural ecològic (7)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs i beixamel (1,7,12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Bacallà a l'allada amb enciam i col llombarda (4,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Trita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Estofat de vedella i enciam i blat de moro logurt natural ecològic (7)	19	 DIA FESTIU	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (7,12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa d'au de lletres (1,9) Peix arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,4,12) logurt de maduixa (7)	24	Arròs amb tomàquet Trita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Peix fresc amb enciam i olives (4,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals marcians (1,7) Ous gratinats amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,7,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'alet Pollastre amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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

## ABRIL 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	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Tofu a la llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Truita francesa amb amanida (3,12) Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64		
08	Paella de verdures Truita de carbassa amb enciam i remolatxa (3,12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza amb bolonyesa vegetal (sense formatge) casolana amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Cigrons amb verdures Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga (3,12) logurt de soja (6)		Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g	
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Seità a l'allada amb enciam i col llombarda (1,6,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Tofu adobat enciam i blat de moro (6,12) logurt de soja (6)	19	 DIA FESTIU			Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa vegetal de lletres (1,9) Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga (3,12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb hummus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Truita francesa amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps		Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g	
29	Espirals amb oli i orenga (1) Ous amb tomàquet i enciam i col llombarda (3,12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Varetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g			

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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 SO<sub>2</sub>.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos.
- (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



# MENÚ VEGÀ

## ABRIL 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	02	Macarrons amb tomàquet i orenga (1) Truita de farina de cigró amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	03	Llenties amb verdures Tofu a la llimona amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	04	Arròs amb xampinyons Crep amb hummus de pèsol i enciam i col llombarda (1,11,12) Fruita del temps	05	Crema de bròquil (12) Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 769,28 Líp = 23,48 g AG sat = 4,99 g Hdc = 88,38 g Prot = 30,69 g Fibra = 13,64
08	Paella de verdures Truita de farina de cigró de carbassa amb enciam i remolatxa (12) Fruita del temps	09	Crema de pastanaga (12) Llenties amb arròs Fruita del temps	10	Col amb patata (12) Pizza amb bolonyesa vegetal (sense formatge) casolana amb enciam i blat de moro (1,6,12) Fruita del temps	11	Brou vegetal amb pistons (1,9) Cigrons amb verdures Fruita del temps	12	Mongeta blanca amb sofregit de tomàquet Seità a l'allet amb enciam i pastanaga (1,6,12) logurt de soja (6)	Kcal = 752,58 Líp = 21,94 g AG sat = 4,56 g Hdc = 90,05 g Prot = 29,93 g Fibra = 14,47 g
15	Patates amb espinacs (12) Tallarines a la bolonyesa de soja (1,6) Fruita del temps	16	Fideus a la cassola de carxofes (1) Seità a l'allada amb enciam i col llombarda (1,6,12) Fruita del temps	17	Cigrons estofats amb carbassa Truita de farina de cigró de patates amb enciam i olives (12) Fruita del temps	18	Crema de verdures (12) Tofu adobat enciam i blat de moro (6,12) logurt de soja (6)	19	 DIA FESTIU	Kcal = 733,10 Líp = 30,02 g AG sat = 7,69 g Hdc = 68,37 g Prot = 27,63 g Fibra = 12,78 g
22	Crema de porros (sense llet ni derivats) (12) Llenties amb cus cus (1) Fruita del temps	23	<b>MENÚ SANT JORDI</b> Sopa vegetal de lletres (1,9) Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa (1,6,12) logurt de soja (6)	24	Arròs amb tomàquet Truita de farina de cigró de xampinyons amb enciam i pastanaga (12) Fruita del temps	25	Bròquil amb patata (12) Crep amb hummus de cigró amb amanida (1,11,12) Fruita del temps	26	Mongeta blanca estofada amb bledes Tofu amb salsa de soja amb enciam i olives (6,12) Fruita del temps	Kcal = 753,07 Líp = 23,13 g AG sat = 4,55 g Hdc = 95,06 g Prot = 30,51 g Fibra = 14,35 g
29	Espirals amb oli i orenga (1) Truita de farina de cigró amb enciam i col llombarda (12) Fruita del temps	30	Pèsols saltejats a l'allet Varetes vegetals amb enciam i pastanaga (1,12) Fruita del temps						Kcal = 745,85 Líp = 19,33 g AG sat = 3,78 g Hdc = 92,96 g Prot = 31,55 g Fibra = 15,42 g	

El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.  
La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic. L'arròs i la pasta és integral.  
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.  
La fruita fresca que no falti!  
Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.  
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.