



Menú Sense lactosa



JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Pèsols saltats amb patates i pernil salat	Coliflor al vapor amb patates	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó
Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Truita francesa	Pollastre rostit amb poma	Llom al forn/planxa	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet
-	Tomàquet amanit amb orenga	Enciam, col llombarda i pastanaga	Enciam i pastanaga	Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt de soja	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
08	09	10	11	12
Bròquil amb patates saltat	Amanida variada amb tonyina (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga)	Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i pebrot)	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	Paella de verdures (minestra)
Ous durs amb salsa de tomàquet	Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals	Magre de porc amb salsa de poma	Verat amb salsa napolitana	Hummus de cigrons amb crudités
Enciam i blat de moro	Patata panadera al forn	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	-
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt de soja	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
15	16	17	18	19
Espaguetis integrals aglio-olio	Arròs melós de carbassa	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols, tonyina, maionesa)	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat	DINAR ESPECIAL FI DE CURS
Carn magra al forn/planxa	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí	Bacallà al forn/planxa	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba	
Amanida de tomàquet	-	Samfaina	Enciam i pastanaga	
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	
22	23	24	25	26
		 BONES VACANCES !		
29	30	01	02	03
 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CA7001125				<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pe														1,4
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat														1,4
			Segon	Truita francesa			5											
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Pollastre rostit amb poma														
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga														1,4
		Dijous	Primer	Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina				4										1,4
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			Segon	Peix carboner al forn amb pebrot i tomàquet				4										
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives														1,4
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			5											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Amanida variada amb tonyina (enciam, tomà				4										1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc														
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1													1,4
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dijous	Primer	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1								9		11			
			Segon	Verat amb salsa napolitana				4										
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)												12		
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1									10	11			
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals aglio-olio	1								9		11			
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Amanida de tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Arròs melós de carbassa														
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co	1									10	11			1,4
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols			3	4					9					1,4
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4										
			Guarnició	Samfaina														
		Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			5											1,4
			Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Divendres	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textu	1							8						
			Segon	Truita francesa			5											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Estofat de gall dindi														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Crema de cigrons														1,4
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1			4										
			Guarnició	Ceba brasejada														
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9		11			1,4
			Segon	Filet de porc al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														1,4
		Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Remenat de xampinyons			5											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1													
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta														
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Vichyssoise														1,4
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	1													1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Carbassó al forn														
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Truita de tonyina			5	4										
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga														1,4
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri											11			
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.