



MENÚ:

BASAL



ACIS
Llar d'infants
Escola Artur Martorell

ABRIL 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet **01**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

605,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g -
HC:79,0g AGS:4,6g - Sucre:18,8g -
Sal:1,9g

Macarrons bolonyesa **07**

Truita de patates

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc i Fruita fresca

724,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:28,2g -
HC:86,8g AGS:6,4g - Sucre:19,4g -
Sal:2,1g

14

VACANCES

Bledes saltejades amb patates **08**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

679,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:21,9g -
HC:84,8g AGS:4,9g - Sucre:17,5g -
Sal:1,8g

15

Cigrons amb patates **09**

Vedella a la jardinera

-

Pa blanc i Fruita fresca

629,6Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -
HC:74,6g AGS:3,8g - Sucre:19,7g -
Sal:1,6g

16

SETMANA

Llenties amb verdures **03**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g -
HC:84,6g AGS:4,8g - Sucre:19,4g -
Sal:1,6g

Crema de porro amb crostons **10**

Bacallà al forn

Patata al forn

Pa blanc i logurt Ametller

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -
HC:72,1g AGS:10,0g - Sucre:22,1g -
Sal:2,3g

17

Sopa de verdures amb pistons **04**

Hamburguesa mixta a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

590,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,5g -
HC:66,1g AGS:6,3g - Sucre:19,5g -
Sal:2,2g

11

*MENÚ
ESPECIAL
PASQUA*



18

SANTA

21

FESTIU



Paella de verdures **22**

Truita francesa

Tomàquet amanit

Pa blanc i Fruita fresca

660,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:19,0g -
HC:90,7g AGS:3,1g - Sucre:19,2g -
Sal:2,5g

22

23

*DINAR
SANT JORDI*



Espinacs amb patates **24**

Estofat de gall dindi

-

Pa blanc i logurt Ametller

542,8Kcal - Prot:17,2g - Lip:17,4g -
HC:73,6g AGS:2,7g - Sucre:23,5g -
Sal:2,6g

24

Cigrons amb verdures **25**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

637,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:22,4g -
HC:74,8g AGS:2,8g - Sucre:20,6g -
Sal:1,4g

25

Llenties amb bajoques **28**

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de porro i poma al curri **29**

Llom a la planxa

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

29

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**

Pit de pollastre en salsa de pastanaga

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc i Fruita fresca

30



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.

666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g -
HC:89,8g AGS:4,9g - Sucre:20,0g -
Sal:2,0g

617,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:20,2g -
HC:69,8g AGS:2,8g - Sucre:18,1g -
Sal:1,8g

614,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:15,3g -
HC:75,0g AGS:3,6g - Sucre:25,5g -
Sal:2,0g

Cal·legiada n° CAT001125



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT

MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA

RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA

SEGUEIX UNA
DIETA SANA

CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT

SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES

FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT

APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA

PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
	>	
verdura		pastafarrós
	>	
pastafarrós		verdura
	>	
lleugues		verdura pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
	>	
ou		carn peix
	>	
peix		ou carn
	>	
lleugues		verdura ou
	>	
carn		ou peix

POSTRES

	>	
fruita		postres

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA
DIETA SANA



CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
lleugues	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
lleugues	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA
DIETA SANA



CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastafarrós
pastafarrós	>	verdura
lleugues	>	verdura i pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn i peix
peix	>	ou i carn
lleugues	>	verdura i ou
carn	>	ou i peix

POSTRES

fruita	o	llet
--------	---	------

Entitats col·laboradores:

