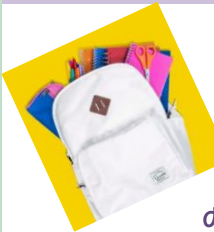




Menú Basal



SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
		<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>		
07	08	09	10	11
 <i>Tornem a l'escola!!!</i>	Espirals integrals napolitana Croquetes de carn d'olla fregides Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 639,456 prot (g): 16,781 lip (g): 18,686 hc (g): 94,971	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 643,167 prot (g): 27,545 lip (g): 22,979 hc (g): 70,496	<i>FESTIU</i>
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 641,675 prot (g): 23,666 lip (g): 19,429 hc (g): 85,044	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 740,286 prot (g): 40,68 lip (g): 28,595 hc (g): 73	Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 734,723 prot (g): 24,452 lip (g): 16,268 hc (g): 115,045	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 610,857 prot (g): 35,496 lip (g): 20,493 hc (g): 66,512	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 644,472 prot (g): 33,307 lip (g): 20,569 hc (g): 80,379
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 605,146 prot (g): 25,834 lip (g): 10,466 hc (g): 95,033	Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i iogurt natural Kcal: 681,199 prot (g): 44,17 lip (g): 27,224 hc (g): 57,272	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 743,77 prot (g): 28,175 lip (g): 26,416 hc (g): 75,336	<i>FESTIU</i>	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 643,881 prot (g): 25,201 lip (g): 20,747 hc (g): 85,87
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 611,706 prot (g): 28,42 lip (g): 22,995 hc (g): 65,613	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 603,357 prot (g): 32,336 lip (g): 21,653 hc (g): 65,852		   <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</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  Peix

 Ou  Carn

 Peix  Ou

 Ou  Peix

 Fruita



 Lacti

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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

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	LET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOSSASSA	API	ALTRAMUGES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11			14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2							9					
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4	5				9					
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					8	9	10	11			14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3					9						14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Dimecres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dijous	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 6	Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														