



Menú Ovolactovegetarià



JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Pèsols amb patates saltats	Coliflor amb beixamel gratinada	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)	Crema de llegums (mongetes seques)
Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Truita de formatge	Llenties estofades amb arròs	Truita francesa	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó
-	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 natural	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 grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot)	Crema de llegums (mongetes seques)	Paella de verdures (minestra)
Ous durs amb salsa de tomàquet	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	Remenat de carbassó	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	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 natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
15	16	17	18	19
Espaguetis integrals al pesto	Rissoto de carbassa	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols)	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat	DINAR ESPECIAL FI DE CURS
Hamburguesa vegetal al forn/planxa	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí	Llenties estofades amb arròs	Cigrons saltats amb ceba	
Amanida de tomàquet	-	-	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

Aprenre 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



Lacti

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Ovolactovegetarià

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	CRUSTA D'IS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pebr														1,4
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Pèsols amb patates saltats														1,4
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12		
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga														1,4
		Dijous	Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Divendres	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)														1,4
			Segon	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó														
			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			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimarts	Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fi		2												1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		Dimecres	Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1													1,4
			Segon	Remenat de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dijous	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)														1,4
			Segon	Macarrons integrals saltats amb xampinyon:	1								9		11			
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
	Setmana 3	Divendres	Primer	Paella de verdures (minestra)												12		
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1									10	11			
			Guarnició	-														
		Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12		
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Amanida de tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Rissoto de carbassa		2	3						9					
			Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de co	1									10	11			1,4
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastana														1,4
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dijous	Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3											1,4
			Segon	Cigrons saltats amb ceba														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Divendres	Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textu	1							8						
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Truita de formatge		2	3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1													1,4
			Segon	Cuscús amb verdures i panses (pebrot i pas	1								9		11			
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro,	1								9		11			1,4
			Segon	Llenties estofades amb verdures	1													1,4
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Remenat de xampinyons			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Divendres	Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9					
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta														
			Guarnició	-														
		Dilluns	Primer	Vichyssoise amb crostons	1													1,4
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
	Setmana 6	Dimarts	Primer	Amanida de llenties amb tomàquet, pastana	1													1,4
			Segon	Cuscús amb col, carbassó, pastanaga, ceb	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga														1,4
		Dijous	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinac	1	2							9					
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri											11			
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Remenat d'ou			3											
			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.