

Menú Basal

NOVEMBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>	Rissoto de bolets Nuggets de peix Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca Kcal: 716,058 prot (g): 17,932 lip (g): 25,922 hc (g): 98,688	Crema de carbassó amb ceba cruixent Mandonguilles mixtes a la jardinera - Pa blanc i fruita fresca Kcal: 557,728 prot (g): 17,84 lip (g): 22,375 hc (g): 68,474	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc i iogurt natural ametller Kcal: 551,936 prot (g): 30,562 lip (g): 15,242 hc (g): 70,727	Coliflor amb beixamel gratinada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc i fruita fresca Kcal: 613,403 prot (g): 37,736 lip (g): 26,941 hc (g): 50,959
10	11	12	13	14
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Llaços bolonyesa - Pa blanc i fruita fresca Kcal: 593,147 prot (g): 16,054 lip (g): 11,563 hc (g): 101,165	Pèsols saltats amb patates i pernil salat Llom arrebossat casolà Enciam i tomàquet Pa blanc i iogurt natural ametller Kcal: 669,24 prot (g): 45,042 lip (g): 25,481 hc (g): 58,039	Hot poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa)  Contracuixa de pollastre al forn/planxa Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc i fruita fresca Kcal: 737,274 prot (g): 37,905 lip (g): 25,36 hc (g): 86,972	Mongetes tendres amb patates al vapor Truita de formatge Enciam i blat de moro Pa blanc i fruita fresca Kcal: 590,351 prot (g): 25,018 lip (g): 25,525 hc (g): 59,761	Cigrons estofats amb verdures Gall sant pere al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca Kcal: 558,175 prot (g): 28,088 lip (g): 13,33 hc (g): 74,323
17	18	19	20	21
Paella de verdures (minestra) Truita de tonyina Enciam i tomàquet Pa blanc i fruita fresca Kcal: 668,262 prot (g): 24,427 lip (g): 24,048 hc (g): 85,873	Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Patata panadera al forn Pa blanc i fruita fresca Kcal: 627,299 prot (g): 35,058 lip (g): 22,998 hc (g): 66,1	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc i iogurt natural ametller Kcal: 722,597 prot (g): 34,98 lip (g): 32,241 hc (g): 68,696	Espirals napolitana Verat al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc i fruita fresca Kcal: 648,451 prot (g): 27,149 lip (g): 23,233 hc (g): 78,895	Bròquil amb patates saltat Carn magra al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc i fruita fresca Kcal: 580,031 prot (g): 37,111 lip (g): 21,168 hc (g): 55,171
24	25	26	27	28
Tallarines al pesto Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc i iogurt natural ametller Kcal: 740,22 prot (g): 23,446 lip (g): 30,252 hc (g): 87,891	Minestra de verdures saltades Arròs al forn amb botifarra - Pa blanc i fruita fresca Kcal: 536,939 prot (g): 18,513 lip (g): 14,755 hc (g): 80,07	Mongetes seques estoafades amb patates Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc i fruita fresca Kcal: 616,029 prot (g): 26,564 lip (g): 20,578 hc (g): 71,944	Sopa casolana d'au amb galets Peix carboner al forn amb samfaina Patates fregides Pa blanc i fruita fresca Kcal: 570,66 prot (g): 23,052 lip (g): 15,211 hc (g): 81,313	Crema saint germain (pèsols i porro) Gall dindi amb salsa de formatges Amanida de tomàquet i olives Pa blanc i fruita fresca Kcal: 695,856 prot (g): 37,79 lip (g): 29,209 hc (g): 63,761
01	02	03	04	05
		   Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125		

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.

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.

03 Sostenibilitat

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

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.