



Menú Ovolactovegetarià



NOVEMBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>	Rissoto de bolets Nuggets de bròquil i formatge Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca	Crema de carbassó amb ceba cruixent Ous durs amb verdures (pastanaga, patata, mongeta i pèsols) - Pa blanc i fruita fresca	Macarrons amb salsa de tomàquet Mongetes seques estofades amb verdures - Pa blanc i iogurt natural ametller	Coliflor amb beixamel gratinada Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc i fruita fresca
10	11	12	13	14
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Llaços amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc i fruita fresca	Pèsols amb patates saltats Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc i iogurt natural ametller	Arròs integral amb remenat d'ou, carbassa i cebollí amb maionesa nutriab Llenties estofades amb verdures - Pa blanc i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Truita de formatge Enciam i blat de moro Pa blanc i fruita fresca	Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet i pastanaga) Cigrons estofats amb verdures - Pa blanc i fruita fresca
17	18	19	20	21
Paella de verdures (minestra) Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc i fruita fresca	Crema de carbassa Mongetes seques saltades amb verdures (ceba, pebrot vermell i verd) - Pa blanc i fruita fresca	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc i iogurt natural ametller	Espirals napolitana Amanida de cigrons amb cogombre, pastanaga i blat de moro - Pa blanc i fruita fresca	Bròquil amb patates saltat Remenat d'ou Enciam i blat de moro Pa blanc i fruita fresca
24	25	26	27	28
Tallarines al pesto Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc i iogurt natural ametller	Minestra de verdures saltades Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada, verdures i tomàquet) - Pa blanc i fruita fresca	Mongetes seques estoafades amb patates Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb galets Cigrons saltats amb verdures i panses (pastanaga i pebrot) - Pa blanc i fruita fresca	Crema saint germain (pèsols i porro) Truita de formatge Amanida de tomàquet i olives Pa blanc i fruita fresca
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.

03 Sostenibilitat

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

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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita  Lacti	

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