



Menú Ovolactovegetarià



GENER 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs Amanida variada Pa blanc/integral i fruita fresca	Tallarines amb salsa de formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida de tomàquet Pa blanc i fruita fresca
12	13	14	15	16
Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives Pa blanc i fruita fresca	Macarrons amb salsa de bolets Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca	Arròs en blanc amb pastanaga i carbassó Llenties estofades amb verdures - Pa blanc i fruita fresca	Mongetes tendres amb patates al vapor Remenat d'ou Carbassó al forn Pa blanc i iogurt natural ametller	Crema de verdures de temporada Cigrons saltats amb ceba - Pa blanc i fruita fresca
19	20	21	22	23
Crema de porros Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada, verdures i tomàquet) - Pa blanc i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb pistons Empedrat de llenties amb ou dur (tomàquet, ceba i pebrot) - Pa blanc i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc i fruita fresca	Bròquil al vapor amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa Mongetes seques saltades amb all i julivert Pa blanc i iogurt natural ametller	Espirals gratinats (salsa de tomàquet i formatge ratllat) Truita francesa Enciam i olives Pa blanc i fruita fresca
26	27	28	29	30
Llenties estofades amb verduretes Truita de patata i ceba Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc i fruita fresca	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 verduretes (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

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	 Ou
 Llegums	 Peix
 Carn	 Ou

 Fruita	 Lacti
---	--

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