



# Menú Halal



GENER 2025

| DILLUNS                                                                                                                           | DIMARTS                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                  | DIJOUS                                                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29                                                                                                                                | 30                                                                                                                 | 31                                                                                                                                        | 01                                                                                                                                                   | 02                                                                                                                                |
| <br>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en<br>Nutrició i dietètica. Col·legiada nº<br>CAT001125                                 | <b>BON ANY!!</b>                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |
| 05                                                                                                                                | 06                                                                                                                 | 07                                                                                                                                        | 08                                                                                                                                                   | 09                                                                                                                                |
|                                                                                                                                   | <b>FESTIU</b>                                                                                                      |                                                                                                                                           | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Croquetes de bacallà/espinacs<br>Amanida variada<br>Pa blanc/integral i fruita fresca                                 | Tallarines amb salsa de formatge<br>Hamburguesa vegetal a la planxa<br>Amanida de tomàquet<br>Pa blanc i fruita fresca            |
| 12                                                                                                                                | 13                                                                                                                 | 14                                                                                                                                        | 15                                                                                                                                                   | 16                                                                                                                                |
| Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro<br>Hamburguesa vegetal a la planxa<br>Enciam i olives<br>Pa blanc i fruita fresca | Macarrons amb salsa de bolets<br>Truita francesa<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc i fruita fresca                 | Arròs en blanc amb pastanaga i carbassó<br>Lluç al forn/planxa<br>Tomàquet amanit amb orenga<br>Pa blanc i fruita fresca                  | Mongetes tendres amb patates al vapor<br>Remenat d'ou<br>Carbassó al forn<br>Pa blanc i iogurt natural ametller                                      | Crema de verdures de temporada<br>Contracuixa de pollastre halal al forn/planxa<br>Patates al forn<br>Pa blanc i fruita fresca    |
| 19                                                                                                                                | 20                                                                                                                 | 21                                                                                                                                        | 22                                                                                                                                                   | 23                                                                                                                                |
| Crema de porros<br>Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada, verdures i tomàquet)<br>-<br>Pa blanc i fruita fresca           | Sopa casolana de peix amb pistons<br>Lluç al forn/planxa<br>Tomàquet amanit amb orenga<br>Pa blanc i fruita fresca | Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de patata i carbassó<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc i fruita fresca                            | Bròquil al vapor amb patates<br>Hamburguesa vegetal a la planxa<br>Mongetes seques saltades amb all i julivert<br>Pa blanc i iogurt natural ametller | Espirals gratinats (salsa de tomàquet i formatge ratllat)<br>Seitons arrebossats<br>Enciam i olives<br>Pa blanc i fruita fresca   |
| 26                                                                                                                                | 27                                                                                                                 | 28                                                                                                                                        | 29                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                                |
| Llenties estofades amb verduretes<br>Truita de patata i ceba<br>Rodes de tomàquet i olives negres<br>Pa blanc i fruita fresca     | Rissoto de bolets<br>Nuggets de peix<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc i fruita fresca                             | Crema de carbassó amb ceba cruixent<br>Filet de vedella halal al forn/planxa<br>Minestra de verdures al vapor<br>Pa blanc i fruita fresca | Macarrons amb salsa de tomàquet<br>Lluç al forn/planxa<br>Enciam i blat de moro<br>Pa blanc i iogurt natural ametller                                | Coliflor amb beixamel gratinada<br>Contracuixa de pollastre halal al forn/planxa<br>Enciam i tomàquet<br>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...



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



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

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