



Menú Sense fruits secs, préssec, nectarina ni pruna

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
	<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies</i>		   <i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</i>	
07	08	09	10	11
 Tornem a l'escola!!!	Espirals integrals napolitana Carn magra al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Estofat de porc a la jardineria - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i iogurt natural
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca (no préssec, nectarina ni pruna)	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa s/al·lèrgens i iogurt natural		

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

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



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense fruits secs, préssec, nectari

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	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	FRAMUSSOS	SULFITS
Sense fruits secs,	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyor														1,4
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														1,4
		Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet														
			Segon	Estofat de vedella a la jardiner														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Macarrons a la carbonara	1	2	3						9		11			1,4
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Divendres	Primer	Amanida d'enciam, tomàquet, tonyina, blat i				4										1,4
			Segon	Llenties estofades amb verdures i tofu	1								9					1,4
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Arròs saltat amb xampinyons														
			Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó,														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pi														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														1,4
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														1,4
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Patates estofades amb bledes, pastanaga i p														1,4
			Segon	Llampuga al forn amb all i julivert				4	5									
			Guarnició	Samfaina														
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
		Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Estofat de porc a la jardiner														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pi	1	2	3						9					1,4
			Segon	Lluç a l'andalus	1			4	5									
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates														1,4
			Segon	Espirals amb salsa de tomàquet i tonyina	1			4					9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de pèsols														1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														1,4
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		1,4
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3					9						1,4
			Guarnició	Patates fregides														
		Dimarts	Primer	Cigrons estofats amb verdures														1,4
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														1,4
		Dimecres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Bròquil amb patates saltat														1,4
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														1,4
	Setmana 6	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														1,4
		Dimarts	Primer	Crema de carbassa rostida														1,4
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														1,4
		Dimecres	Primer	Paella marinera (peix i marisc)				4	5				9			12		1,4
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2												
			Guarnició	Enciam i blat de moro														1,4
		Dijous	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			1,4
			Segon	Rap a la bilbaína (all i pebre vermell)				4	5									1,4
			Guarnició	Ceba brasejada														

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. logurt de soja: soja.