



MENÚ:

BASAL



MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125

Patates estofades amb verdures  
(bledes, pastanaga i porro) **05**

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -  
HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g -  
Sal:3,2g

Amanida completa (enciam, tomàquet,  
pastanaga, blat de moro, formatge  
fresc, pipes de carbassa i panses) **12**

Paella de peix

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g -  
HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g -  
Sal:1,5g

Llenties ECO amb carbassa **19**

Trita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g -  
HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g -  
Sal:1,7g

Crema de verdures de temporada **26**

Espaguetis ECO a la milanesa vegana  
(salsa de tomàquet i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g -  
HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g -  
Sal:1,9g

Mongetes tendres amb patata al vapor **06**

Cigrons saltejats amb panses i verdures

Carbassó arrebossat

Pa blanc/integral i logurt natural  
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g -  
HC:62,1g AGS:9,5g - Sucres:16,0g -  
Sal:1,9g

Crema blanca dos llegums **13**

Trita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
653,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,3g -  
HC:89,5g AGS:1,6g - Sucres:19,4g -  
Sal:1,4g

Amanida d'arròs, pastanaga, blat de  
moro, tomàquet i olives **20**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
715,5Kcal - Prot:17,7g - Lip:28,3g -  
HC:95,8g AGS:7,6g - Sucres:14,2g -  
Sal:2,3g

Cigrons amb patates **27**

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural  
696,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:24,7g -  
HC:66,1g AGS:7,2g - Sucres:18,4g -  
Sal:2,5g

Arròs tres delícies **07**

Medalló de salmó a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g -  
HC:71,1g AGS:3,6g - Sucres:16,4g -  
Sal:1,3g

Sopa vegetal amb pistons ECO **14**

Filet de gall dindi en salsa

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -  
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -  
Sal:1,3g

Crema de carbassó amb ceba cruixent **21**

Mandonguilles a la jardineria

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g -  
HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g -  
Sal:1,7g

Coliflor amb beixamel gratinada **28**

Pit de pollastre al forn amb poma  
Amanida mesclum amb blat de moro i  
olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
611,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,0g -  
HC:59,5g AGS:3,2g - Sucres:16,1g -  
Sal:1,9g

**FESTIU**

01

Amanida de pasta (tomàquet, blat de  
moro, pastanaga i olives) **08**

Trita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
601,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:24,5g -  
HC:69,4g AGS:7,4g - Sucres:12,1g -  
Sal:2,3g

Bròquil amb patata al vapor **15**

Botifarra a la planxa

Mongetes blanques saltejades amb all i  
julivert

Pa blanc/integral i logurt natural  
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -  
HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g -  
Sal:3,9g

Macarrons amb tomàquet **22**

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural  
589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g -  
HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g -  
Sal:1,8g

Pèsols saltejats amb ceba **29**

Trita de patates

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g -  
HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g -  
Sal:2,0g

02

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIO**

Crema de pèsols, porro i pera **09**

Pollastre en salsa de pastanaga

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g -  
HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -  
Sal:1,8g

Espirals amb tomàquet i formatge  
gratinats **16**

Bunyols de bacallà

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -  
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -  
Sal:3,3g

**DINAR ARGENTÍ** **23**

Mongetes seques i patates al forn amb salsa  
"Chimichurri"

Milanesa de pollastre

Amanida

Flam

Arròs tres delícies **30**

Gall de Sant Pere rostit amb patates,  
tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g -  
HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g -  
Sal:1,3g

# CreA la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS  
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA  
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA  
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB  
BICICLETA SEMPRE QUE  
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,  
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I  
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I  
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT  
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arros
pasta/arros	verdura
llegums	verdura  pasta/arros

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

