



CEIP Menú BAIX EN COLESTEROL gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fagonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8   | 9   |
|---|---|---|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)  | Arròs integral saltat amb Verdures  |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | <b>Pollastre a la planxa</b>  | Palometa al forn amb Velouté (4)  |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)<br>Fruita de temporada | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)<br>Fruita de temporada | <b>Ensalada de Tomàtiga, i alfàbrega</b><br>Fruita de temporada                         |
| Suggestiment de sopar:<br>Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita             | Suggestiment de sopar:<br>Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita        | Suggestiment de sopar:<br>Puré de verdures i pollastre amb cuscús / Fruita              |
| 12  | 13  | 14  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | Arròs sec de Peix (2,4,14)  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)  | <b>Hamburguesa vegana (6)</b>   |
| Patata Rostida<br>Fruita de temporada   | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)<br>Fruita de temporada           | Arròs saltat amb All i Aromàtiques<br>Fruita de temporada                               |
| Suggestiment de sopar:<br>Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita                  | Suggestiment de sopar:<br>Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita            | Suggestiment de sopar:<br>Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita              |
| 15  | 16  | 17  |
| <b>Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10)</b>   | <b>Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta</b>  |   |
| Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)   | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní   |   |
| Tomàtiga trempada amb Orenca<br>Fruita de temporada   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)<br>iogurt natural (7)      |   |
| Suggestiment de sopar:<br>Espirals de llegums amb verdures / Fruita                                   | Suggestiment de sopar:<br>Creps casolans variats / Fruita                               |   |
| 18  | 19  | 20  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                                  | <b>Crema de Bròquil</b>   |
| <b>Hamburguesa vegana (6)</b>   | Salmó a la planxa (4)   | Truita de Patata (3)  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega<br>Fruita de temporada  | Bròquil i Pastanaga<br>Fruita de temporada  | <b>Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b><br>Fruita de temporada                     |
| Suggestiment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                              | Suggestiment de sopar:<br>Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita           | Suggestiment de sopar:<br>Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita             |
| 21  | 22  | 23  |
| <b>Crema de Pastanaga</b>   | Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs  | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)                                      |
| Truita de Patata (3)  | Indiots al forn   | Fagonero al forn (4)  |
| <b>Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b><br>Fruita de temporada                                   | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)<br>Fruita de temporada   | Ceba, Pastanaga i Patata<br>Fruita de temporada   |
| Suggestiment de sopar:<br>Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita                           | Suggestiment de sopar:<br>Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita       | Suggestiment de sopar:<br>Ensalada variada i llom amb arròs / Fruita                    |
| 24  | 25  | 26  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | <b>Crema de Pastanaga</b>   |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                                    | Pollastre al forn amb Ceba  |
| <b>Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</b><br>Fruita de temporada                       | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)<br>Fruita de temporada   | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)<br>iogurt natural (7)         |
| Suggestiment de sopar:<br>Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                            | Suggestiment de sopar:<br>Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita                   | Suggestiment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita     |
| 27  | 28  | 29  |
| Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures  |
| Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)  | Pollastre al forn amb Ceba  | Llom rostit amb All i Llimona   |
| Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)<br>Fruita de temporada                 | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)<br>iogurt natural (7)         | Arròs saltat  |
| Suggestiment de sopar:<br>Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                            | Suggestiment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita     | Suggestiment de sopar:<br>Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita |
| 30  | 31  | 32  |
| Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures  |
| Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)  | Pollastre al forn amb Ceba  | Llom rostit amb All i Llimona   |
| Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)<br>Fruita de temporada                 | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)<br>iogurt natural (7)         | Arròs saltat  |
| Suggestiment de sopar:<br>Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                            | Suggestiment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita     | Suggestiment de sopar:<br>Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



**CEIP Menú SENSE CARN DE PORC ni LLEGUMS (amb traçes de Soja) gener de 2026**

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fogoner es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7  | 8  | 9  |
|--|--|--|
| <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b>                             | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                   | Arròs integral saltat amb Verdures                   |
| Truita de Patata i Ceba (3)  | Pollastre Panat (1)  | Palometa al forn amb Velouté (4)                     |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                                  |

| 12  | 13   | 14   | 15  | 16   |
|---|--|--|---|--|
| <b>Crema d'Espinacs</b>                       | Arròs sec de Peix (2,4,14)                             | <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b> | <b>Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10)</b> | <b>Bullit de Patata i Pastanaga (3)</b>                      |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3) | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)         | <b>Truita de Patata (3)</b>                        | Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)           | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní                        |
| Patata Rostida                                | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) | Arròs saltat amb All i Aromàtiques                 | Tomàtiga trempada amb Orenga                          | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada                           | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada                                | Fruita de temporada                                   | logurt natural (7)   |

| 19   | 20   | 21  | 22  | 23   |
|--|--|---|---|--|
| <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b> | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) | <b>Crema de Bròquil</b>                                       | <b>Saltat de Verdures i Arròs</b>                       | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10) |
| <b>Truita de Patata (3)</b>                        | Salmó a la planxa (4)                                  | Truita de Patata (3)  | Indiot al forn  | Fogoner al forn (4)                                |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega                    | Bròquil i Pastanaga                                    | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) | <b>Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)</b> | Ceba, Pastanaga i Patata                           |
| Fruita de temporada                                | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada   | Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada                                |

| 26  | 27   | 28  | 29   | 30  |
|---|--|---|--|---|
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fidevi integral (1,3,6,10) | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                           | Crema de Pastanaga  | <b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b> | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)           | Pollastre al forn amb Ceba                                | <b>Ou bullit (3)</b>                               | <b>Truita a la francesa (3)</b>                                 |
| <b>Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</b>    | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1) | Arròs saltat                                       | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada                                | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE CARN gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7  | 8  | 9  |
|--|--|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                   | Arròs integral saltat amb Verdures                   |
| Truita de Patata i Ceba (3)  | Tofu panat (1,6)   | Palometa al forn amb Velouté (4)                     |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4) | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                                  |

| 12  | 13   | 14                                       | 15  | 16   |
|---|--|--|---|--|
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)               | Arròs sec de Peix (amb peix de roca) (2,4,14)          | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10)              | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta                        |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3) | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)         | Hamburguesa Vegana (6)                   | Tofu panat Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)(1,6) | Truita a la francesa (3)                                     |
| Patata Rostida                                | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) | Arròs saltat amb All i Aromàtiques       | Tomàtiga trempada amb Orenga                                | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada                           | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada                      | Fruita de temporada   | logurt natural (7)   |

| 19                                | 20   | 21  | 22   | 23   |
|-----------------------------------|--|---|--|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1) | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)                        | Giurons amb Saltat de Verdures i Arròs                         | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10) |
| Hamburguesa Vegana (6)            | Salmó a la planxa (4)                                  | Truita de Patata (3)  | Hamburguesa Vegana (6)   | Fogonero al forn (4)                               |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga                                    | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6) | Ceba, Pastanaga i Patata                           |
| Fruita de temporada               | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                                |

| 26  | 27   | 28  | 29                             | 30  |
|---|--|---|--------------------------------|---|
| Sopa de Brou de Verdures amb Fidevi integral (1,3,6,10)                 | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                           | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Giurons amb Verdures | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)           | Hamburguesa Vegana (6)                                    | Tofu rostit (6)                | Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)                                     |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1) | Arròs saltat                   | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada            | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
|   |   | <p><b>7</b></p> <p><b>Purè de Verdures (Patata bullida 195g = 3R)</b></p> <p>Truita de Patata i Ceba (Patata fregida = 60g = 2R)</p> <p>Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p> | <p><b>8</b></p> <p><b>Pasta sense gluten a la Napolitana (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)</b></p> <p><b>Pollastre a la planxa</b></p> <p>Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p> | <p><b>9</b></p> <p>Arròs integral saltat amb Verdures (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Palometa al forn amb Velouté</p> <p>Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p> |
| <p><b>12</b></p> <p><b>Crema d'Espinacs (Patata bullida 195g = 3R)</b></p> <p>Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga</p> <p>Patates rostides (Patata al forn = 70g = 2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>   | <p><b>13</b></p> <p>Arròs sec de Peix (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Abadejo al forn amb Picada</p> <p>Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>   | <p><b>14</b></p> <p>Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R)</p> <p>Salsitxes de Porc a la planxa</p> <p>Arròs saltat amb All i Aromàtiques (Arròs cru 39g = 114g cuinat = 3R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>   | <p><b>15</b></p> <p><b>Pasta sense gluten a la Carbonara (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)</b></p> <p>Gallineta al forn amb Salsa de Verdures</p> <p>Tomàtiga trempada amb Orenca</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>                      | <p><b>16</b></p> <p>Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (Patata bullida = 357g = 5,5R)</p> <p>Pollastre rostit amb Llimona i Romaní</p> <p>Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>logurt natural (0,5R)</p> <p>6R</p>    |
| <p><b>19</b></p> <p><b>Purè de Verdures (Patata bullida = 325 g = 5R)</b></p> <p>Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada amb Alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>  | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Salmó a la planxa</p> <p>Bròquil i Pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>  | <p><b>21</b></p> <p><b>Crema de Bròquil (Patata bullida 195g = 3R)</b></p> <p>Truita de Patata (Patata fregida = 60g = 2R)</p> <p>Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>                            | <p><b>22</b></p> <p>Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R - Arròs cru 39g = 114g cuinat = 3R)</p> <p>Indiot al forn</p> <p>Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>    | <p><b>23</b></p> <p><b>Pasta sense gluten amb Salsa Pizziola (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)</b></p> <p>Fogonero al forn</p> <p><b>Ceba i Pastanaga</b></p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>                         |
| <p><b>26</b></p> <p>Sopa de Brou d'Au i Verdures amb <b>Pasta sense gluten</b> (Pasta crua 42g = 135g cuinada = 3R)</p> <p>Truita de Patata (Patata fregida = 60g = 2R)</p> <p><b>Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</b></p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p> | <p><b>27</b></p> <p>Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert)</p> <p>Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p> | <p><b>28</b></p> <p>Crema de Pastanaga (Patata bullida = 162g = 2,5R)</p> <p>Pollastre al forn amb Ceba</p> <p><b>Arròs amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (Arròs cru 39g = 114g cuinat = 3R)</b></p> <p>logurt natural (0,5R)</p> <p>6R</p>             | <p><b>29</b></p> <p>Cuinat de Ciurons amb Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R)</p> <p>Llom rostit amb All i Llimona</p> <p>Arròs saltat (Arròs cru 39g = 114g cuinat = 3R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>   | <p><b>30</b></p> <p>Timbal gratinat de Patata i Espinacs (Patata al forn = 140g = 4R - Total Plat amb Salsa 5R)</p> <p><b>Lluç a la planxa</b></p> <p>Tomàtiga trempada amb Olives</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p> <p>6R</p>                        |



CEIP Menú SENSE CARN DE PORC gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8   | 9  |
|---|---|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)  | Arròs integral saltat amb Verdures   |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | Pollastre Panat (1)   | Palometa al forn amb Velouté (4)   |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)<br>Fruita de temporada | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)<br>Fruita de temporada | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)<br>Fruita de temporada        |
| Suggeriment de sopar:<br>Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita              | Suggeriment de sopar:<br>Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita         | Suggeriment de sopar:<br>Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |
| 12  | 13  | 14   |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | Arròs sec de Peix (2,4,14)  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures   |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)  | Hamburguesa Vegana (6)   |
| Patata Rostida  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                                  | Arròs saltat amb All i Aromàtiques   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar:<br>Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita                   | Suggeriment de sopar:<br>Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita             | Suggeriment de sopar:<br>Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita          |
| 15  | 16  | 17   |
| Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10)  | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)   | Cuinat de Bròquil amb Grostons (1,6,11)  |
| Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)   | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní   | Truita de Patata (3)   |
| Tomàtiga trempada amb Orenga  | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) iogurt natural (7)         | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                      |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar:<br>Espirals de llegums amb verdures / Fruita                                    | Suggeriment de sopar:<br>Crepes casolans variats / Fruita                               | Suggeriment de sopar:<br>Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         |
| 19  | 20  | 21   |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                                  | Crema de Bròquil amb Grostons (1,6,11)   |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)   | Salmó a la planxa (4)   | Truita de Patata (3)   |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga   | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                     |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                               | Suggeriment de sopar:<br>Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita            | Suggeriment de sopar:<br>Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita   |
| 26  | 27  | 28   |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | Crema de Pastanaga   |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                                      | Pollastre al forn amb Ceba   |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)                               | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)                          | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                          |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | iogurt natural (7)   |
| Suggeriment de sopar:<br>Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                             | Suggeriment de sopar:<br>Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita                    | Suggeriment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita |
| 29  | 30  | 31   |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures  | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)                         | Crema de Pastanaga   |
| Tofu rostit (6)   | Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)   | Pollastre al forn amb Ceba   |
| Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives  | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                          |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | iogurt natural (7)   |
| Suggeriment de sopar:<br>Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita                | Suggeriment de sopar:<br>Coca de verdures amb formatge / Fruita                         | Suggeriment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE CARN, PEIX ni OU gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7  | 8  | 9  |
|--|--|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)   | Arròs integral saltat amb Verdures                   |
| Bocados de soja (1)  | Tofu panat (1,6)                                 | Hamburguesa Vegana (6)                               |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada                                  |

  

| 12                                     | 13   | 14                                       | 15   | 16   |
|--|--|--|--|--|
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)        | Arròs sec de Verdures                                  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10) | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta                        |
| Tofu al forn amb Salsa de Tomàtiga (6) | Hamburguesa de ciurons                                 | Hamburguesa Vegana (6)                   | Tofu panat (1,6)                               | Bocados de soja (1)  |
| Patata Rostida                         | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) | Arròs saltat amb All i Aromàtiques       | Tomàtiga trempada amb Orenga                   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada                    | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada                      | Fruita de temporada                            | Iogurt natural (7)   |

  

| 19                                | 20   | 21  | 22   | 23  |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1) | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)                        | Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs                         | Macarrons integrals amb Salsa Pizziola (1,3,6,10) |
| Hamburguesa Vegana (6)            | Bullit de Ciurons,                                     | Bocados de soja (1)   | Hamburguesa Vegana (6)   | Tofu rostit (6)                                   |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga                                    | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6) | Ceba, Pastanaga i Patata                          |
| Fruita de temporada               | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                               |

  

| 26  | 27   | 28  | 29                             | 30  |
|---|--|---|--------------------------------|---|
| Sopa de Brou de Verdures amb Fidevi integral (1,3,6,10)                 | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                           | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |
| Bocados de soja (1)   | Hamburguesa de ciurons   | Hamburguesa Vegana (6)                                    | Tofu rostit                    | Bocados de soja (1)   |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1) | Arròs saltat                   | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Iogurt natural (7)  | Fruita de temporada            | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



**CEIP Menú SENSE CARN DE PORC, VEDELLA, PEIX ni MARISC gener de 2026**

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7  | 8  | 9  |
|--|--|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)   | Arròs integral saltat amb Verdures                   |
| Truita de Patata i Ceba (3)  | Pollastre Panat (1)                              | Hamburguesa Vegana (6)                               |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada                                  |

  

| 12  | 13   | 14                                       | 15   | 16   |
|---|--|--|--|--|
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)               | Arròs sec de Verdures                                  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10) | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)                    |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3) | Hamburguesa de ciurons                                 | Hamburguesa Vegana (6)                   | Tofu panat (1,6)                               | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní                        |
| Patata Rostida                                | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) | Arròs saltat amb All i Aromàtiques       | Tomàtiga trempada amb Orenca                   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada                           | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada                      | Fruita de temporada                            | iogurt natural (7)   |

  

| 19                                | 20   | 21  | 22   | 23   |
|-----------------------------------|--|---|--|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1) | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)                        | Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs                         | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10) |
| Hamburguesa Vegana (6)            | Bullit de Ciurons,                                     | Truita de Patata (3)  | Indiot al forn   | Tofu rostit (6)                                    |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga                                    | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6) | Ceba, Pastanaga i Patata                           |
| Fruita de temporada               | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                                |

  

| 26  | 27   | 28  | 29                             | 30  |
|---|--|---|--------------------------------|---|
| Sopa de Brou de Verdures amb Fidevi integral (1,3,6,10)                 | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                           | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures | Tímbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |
| Truita de Patata (3)  | Hamburguesa de ciurons   | Pollastre al forn amb Ceba                                | Tofu rostit (6)                | Truita a la francesa (3)  |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1) | Arròs saltat                   | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | iogurt natural (7)  | Fruita de temporada            | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE CARN ni PEIX - Ovolacteovegetarià gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| 7  | 8  | 9   |  |   |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                 | Arròs integral saltat amb Verdures                            |  |   |
| Truita de Patata i Ceba (3)  | Tofu panat (1,6)   | Hamburguesa Vegana (6)  |  |   |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)               | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)          |  |   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |  |   |
| 12   | 13   | 14  | 15   | 16  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)  | Arròs sec de Verdures  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures                      | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10)                 | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta                           |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)                                  | Hamburguesa de ciurons   | Hamburguesa Vegana (6)  | Tofu panat (1,6)   | Truita a la francesa (3)  |
| Patata Rostida   | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)         | Arròs saltat amb All i Aromàtiques                            | Tomàtiga trempada amb Orenga                                   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | iogurt natural (7)  |
| 19   | 20   | 21  | 22   | 23  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)         | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)                        | Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs                         | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)              |
| Hamburguesa Vegana (6)   | Bullit de Ciurons,   | Truita de Patata (3)  | Hamburguesa Vegana (6)   | Tofu rostit (6)   |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Bròquil i Pastanaga  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6) | Ceba, Pastanaga i Patata  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| 26   | 27   | 28  | 29   | 30  |
| Sopa de Brou de Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)                        | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                           | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures                                 | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |
| Truita de Patata (3)   | Hamburguesa de ciurons   | Hamburguesa Vegana (6)  | Tofu rostit  | Truita a la francesa (3)  |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)        | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)     | Arròs saltat   | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | iogurt natural (7)  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE GLUTEN ni PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA) gener de 2026

El dinar s'acompanya d'aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fagonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

| 7  | 8  | 9   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Purè de Verdures   | Pasta especial sense gluten a la Napolitana                                  | Arròs integral saltat amb Verdures  |   |  |
| Truita de Patata i Ceba (3)  | Pollastre a la planxa  | Palometa al forn amb Velouté (4)  |   |  |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)   | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)             | Ensalada de Tomàtiga i alfàbrega  |   |  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |   |  |
| Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita  | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggeriment de sopar: Purè de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |   |  |
| 12   | 13   | 14  | 15  | 16   |
| Crema d'Espinacs   | Arròs sec de Peix (2,4,14)   | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  | Pasta especial sense gluten a la Napolitana   | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)                        |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)  | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)                               | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  | Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)   | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní                            |
| Patata Rostida   | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                       | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  | Tomàtiga trempada amb Orenga  | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)     |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb quínoa / Fruita   | Suggeriment de sopar: Purè de verdures i ous romputs amb patata / Fruita     | Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita          | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                     | Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita            |
| 19   | 20   | 21  | 22  | 23   |
| Purè de Verdures   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                       | Crema de Bròquil  | Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs  | Pasta especial sense gluten amb Salsa Pizziola                   |
| Pollastre a la planxa  | Salmó a la planxa (4)  | Truita de Patata (3)  | Indiots al forn   | Fagonero al forn (4)   |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Bròquil i Pastanaga  | Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)   | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                      | Ceba, Pastanaga i Patata   |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita   | Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb quínoa / Fruita  | Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         | Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita       | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita |
| 26   | 27   | 28  | 29  | 30   |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Pasta especial sense gluten   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga   | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures  | Bullit de Patata i Espinacs                                      |
| Truita de Patata (3)   | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                         | Pollastre al forn amb Ceba  | Llom rostit amb All i Llimona   | Lluç a la planxa (4)   |
| Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)  | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)               | Arròs amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell)                            | Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives                                     |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i blat sarraf / Fruita  | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita            | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita | Suggeriment de sopar: Purè de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita | Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb pernil / Fruita       |
| 1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos |  |   |   |  |



CEIP Menú CIURONS ni MONGETA BLANCA ni VERMELLA gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8  | 9   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                             | Arròs integral saltat amb Verdures  |   |   |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | Pollastre Panat (1)  | Palometa al forn amb Velouté (4)  |   |   |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)      | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)           | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                          |   |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |   |   |
| Suggestiu de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |   |   |
| 12  | 13   | 14  | 15  | 16  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | Arròs sec de Peix (2,4,14)   | <b>Puré de Verdures</b>   | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)                                  | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)                       |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)                                       | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)                             | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  | Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)                                       | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní                           |
| Patata Rostida  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                     | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  | Tomàtiga trempada amb Orenga  | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  |
| Suggestiu de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita      | Suggestiu de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita     | Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita          | Suggestiu de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                     | Suggestiu de sopar: Creps casolans variats / Fruita             |
| 19  | 20   | 21  | 22  | 23  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                     | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)  | <b>Saltat de Verdures i Arròs</b>   | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)              |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                             | Salmó a la planxa (4)  | Truita de Patata (3)  | Indiots al forn   | Fogonero al forn (4)  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                 | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                    | Ceba, Pastanaga i Patata  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                  | Suggestiu de sopar: Ensalada i croquetes de llenties amb cuscús / Fruita   | Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         | Suggestiu de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita       | Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita  |
| 26  | 27   | 28  | 29  | 30  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)                         | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                                       | Crema de Pastanaga  | <b>Puré de Verdures</b>   | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                       | Pollastre al forn amb Ceba  | Llom rostit amb All i Llimona   | Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)                                     |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)             | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)             | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                     | Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| Suggestiu de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                | Suggestiu de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita            | Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita | Suggestiu de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita | Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita      |

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfites 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE PATATA gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fagonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8  | 9   |
|---|--|---|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                               | Arròs integral saltat amb Verdures  |
| <b>Ou bullit (3)</b>  | Pollastre Panat (1)  | Palometa al forn amb Velouté (4)  |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)        | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)             | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                            |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |
| 12  | 13   | 14  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | Arròs sec de Peix (2,4,14)   | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)                               | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  |
| <b>Arròs bullit</b>   | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                       | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita      | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous fregits amb pa / Fruita         | Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita          |
| 15  | 16   | 17  |
| Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)                                      | <b>Bullit d'Arròs, Pastanaga i Mongeta (3)</b>                               |   |
| Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)   | Pollastre rostint amb Llimona i Romaní                                       |   |
| Tomàtiga trempada amb Oregana   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)                 |   |
| Fruita de temporada   | Iogurt natural (7)   |   |
| Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                       | Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita                        |   |
| 19  | 20   | 21  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                       | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)  |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                               | Salmó a la planxa (4)  | <b>Ou bullit (3)</b>  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                  | Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita    | Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         |
| 22  | 23   | 24  |
| Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs  | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)                           |   |
| Indiots al forn   | Fogonero al forn (4)   |   |
| Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                        | <b>Ceba, Pastanaga i Arròs</b>   |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |
| Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita         | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita             |   |
| 26  | 27   | 28  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)                           | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga   | Crema de Pastanaga  |
| <b>Ou bullit (3)</b>  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                         | Pollastre al forn amb Ceba  |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)               | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)               | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                       |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Iogurt natural (7)  |
| Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita            | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita |
| 29  | 30   | 31  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures  | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)              |   |
| Llom rostint amb All i Llimona  | Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)  |   |
| Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives   |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |
| Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita   | Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita                 |   |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE LLEGUMS (amb traçes de Soja) gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8   | 9  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p>Truita de Patata i Ceba (3)</p> <p>Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiot a la planxa amb xampinyons / Fruita</p> | <p>Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)</p> <p>Pollastre Panat (1)</p> <p>Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita</p>     | <p>Arròs integral saltat amb Verdures</p> <p>Palometa al forn amb Velouté (4)</p> <p>Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita</p> |  |  |
| 12  | 13  | 14   | 15   | 16   |
| <p><b>Crema d'Espinacs</b></p> <p>Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)</p> <p>Patata Rostida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb cuscús / Fruita</p>   | <p>Arròs sec de Peix (2,4,14)</p> <p>Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)</p> <p>Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita</p>            | <p><b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p>Salsitxes de Porc a la planxa (12)</p> <p>Arròs saltat amb All i Aromàtiques</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita</p> | <p><b>Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)</b></p> <p>Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)</p> <p>Tomàtiga trempada amb Orenga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals amb verdures i carn / Fruita</p> | <p><b>Bullit de Patata i Pastanaga (3)</b></p> <p>Pollastre rostit amb Llimona i Romani</p> <p>Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita</p> |
| 19  | 20  | 21   | 22   | 23   |
| <p><b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p>Truita de Patata (3)</p> <p>Tomàtiga trempada amb Alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita</p>   | <p>Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)</p> <p>Salmó a la planxa (4)</p> <p>Bròquil i Pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes amb cuscús / Fruita</p>  | <p><b>Crema de Bròquil</b></p> <p>Truita de Patata (3)</p> <p>Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals amb curri de verdures / Fruita</p>                        | <p>Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs</p> <p>Indiot al forn</p> <p><b>Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, quinoa i verdures / Fruita</p> | <p>Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)</p> <p>Fogonero al forn (4)</p> <p>Ceba, Pastanaga i Patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita</p>                               |
| 26  | 27  | 28   | 29   | 30   |
| <p>Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fidevi integral (1,3,6,10)</p> <p>Truita de Patata (3)</p> <p><b>Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Pollastre amb verdures i cuscús / Fruita</p>   | <p>Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga</p> <p>Gallineta la planxa amb Picada (all, julivert) (4)</p> <p>Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals amb xampinyons i carn / Fruita</p> | <p>Crema de Pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb Ceba</p> <p>Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)</p> <p>Iogurt natural (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita</p>          | <p><b>Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p>Llom rostit amb All i Llimona</p> <p>Arròs saltat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita</p>           | <p>Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)</p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p>Tomàtiga trempada amb Olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita</p>       |
| <p>1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos</p>  |   |  |  |  |



**Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA),  
BOLETS, MELÓ ni PÈSOLS**

gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fogoner es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

|  |  | 7  | 8  | 9   |
|--|--|--|--|---|
|  |  | Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)   | Arròs integral saltat amb Verdures  |
|  |  | Truita de Patata i Ceba (3)  | Pollastre Panat (1)  | Palometa al forn amb Velouté (4)  |
|  |  | Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)         | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)                       | <b>Ensalada de Tomàtiga i alfàbrega</b>                                   |
|  |  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
|  |  | Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb verdures / Fruita | Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita        | Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita |
| 12   | 13   | 14   | 15   | 16  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)  | Arròs sec de Peix (2,4,14)   | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures   | <b>Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)</b>                                 | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)                                 |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)  | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)                                 | Salsetxos de Porc a la planxa (12)   | Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)  | Pollastre rostit amb Llimona i Romani                                     |
| Patata Rostida   | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                         | Arròs saltat amb All i Aromàtiques   | Tomàtiga trempada amb Orenga   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)              |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | <b>Fruita de temporada</b>  |
| Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita  | Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita    | Suggesteriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita              | Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                     | Suggesteriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita                  |
| 19   | 20   | 21   | 22   | 23  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                         | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)   | Giurons amb Saltat de Verdures i Arròs   | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)                        |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)  | Salmó a la planxa (4)  | Truita de Patata (3)   | Indiots al forn  | Fogoner al forn (4)   |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega  | Bròquil i Pastanaga  | <b>Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b>   | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                         | Ceba, Pastanaga i Patata  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb carabassí / Fruita   | Suggesteriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de giurons amb quínoa / Fruita | Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita             | Suggesteriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, quínoa i verdures / Fruita       | Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita       |
| 26   | 27   | 28   | 29   | 30  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga   | Crema de Pastanaga   | Cuinat de Giurons amb Verdures   | <b>Bullit de Patata i Espinacs</b>  |
| Truita de Patata (3)   | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                           | Pollastre al forn amb Ceba   | Llom rostit amb All i Llimona  | <b>Lluç a la planxa (4)</b>   |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)  | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)                 | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                              | Arròs saltat   | Tomàtiga trempada amb Olives  |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | <b>Fruita de temporada</b>   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggesteriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita  | Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita             | Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita     | Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita | Suggesteriment de sopar: Coca de verdures amb pernil / Fruita             |
| 1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos |  |  |  |   |



**CEIP Menú SENSE PROTEÍNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA) gener de 2026**

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

| 7   | 8   | 9   |
|---|---|---|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)  | Arròs integral saltat amb Verdures  |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | Pollastre Panat (1)   | Palometa al forn amb Velouté (4)  |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)<br>Fruita de temporada | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)<br>Fruita de temporada | <b>Ensalada de Tomàtiga i alfàbrega</b><br>Fruita de temporada                  |
| Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiot a la planxa amb xampinyons / Fruita                  | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita            | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |
| 12  | 13  | 14  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | Arròs sec de Peix (2,4,14)  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)  | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  |
| Patata Rostida  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                                  | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb cuscús / Fruita                       | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita                | Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita          |
| 15  | 16  | 17  |
| <b>Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)</b>  | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)   |   |
| Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)   | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní   |   |
| Tomàtiga trempada amb Orenga  | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)                            |   |
| Fruita de temporada   | <b>Fruita de temporada</b>  |   |
| Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                                       | Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita                                   |   |
| 19  | 20  | 21  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                                  | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)  |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)   | Salmó a la planxa (4)   | Truita de Patata (3)  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga   | <b>Ensalada (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b>                                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                                  | Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons amb quínoa / Fruita             | Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         |
| 22  | 23  | 24  |
| Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs  | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)                                      |   |
| Indiot al forn  | Fogonero al forn (4)  |   |
| Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)  | Ceba, Pastanaga i Patata  |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |   |
| Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita                         | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita                        |   |
| 26  | 27  | 28  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | Crema de Pastanaga  |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                                    | Pollastre al forn amb Ceba  |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)                               | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)                          | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                       |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | <b>Fruita de temporada</b>  |
| Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                                | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita                       | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita |
| 29  | 30  | 31  |
| Cuinat de Ciurons amb Verdures  | <b>Bullit de Patata i Espinacs</b>  |   |
| Llom rostit amb All i Llimona   | <b>Lluç a la planxa (4)</b>   |   |
| Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives  |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |   |
| Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita                   | Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb pernil / Fruita                              |   |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Menú SENSE GLUTEN gener de 2026

El dinar s'acompanya d'aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

El fogonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8  | 9   |
|---|--|---|
| Puré de Verdures  | Pasta especial sense gluten a la Napolitana                                  | Arròs integral saltat amb Verdures  |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | Pollastre a la planxa  | Palometa al forn amb Velouté (4)  |
| Ensalada amb Biat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)        | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)             | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                            |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |
| 12  | 13   | 14  |
| Crema d'Espinacs  | Arròs sec de Peix (2,4,14)   | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)                               | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  |
| Patata Rostida  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                       | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb quínoa / Fruita      | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita     | Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita          |
| 15  | 16   | 17  |
| Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)                                      | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)                                    |   |
| Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)   | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní  |   |
| Tomàtiga trempada amb Orega   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)                 |   |
| Fruita de temporada   | logurt natural (7)   |   |
| Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                       | Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita                        |   |
| 19  | 20   | 21  |
| Puré de Verdures  | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                       | Crema de Bròquil  |
| Pollastre a la planxa   | Salmó a la planxa (4)  | Truita de Patata (3)  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                  | Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb quínoa / Fruita    | Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         |
| 22  | 23   | 24  |
| Giurons amb Saltat de Verdures i Arròs  | Pasta especial sense gluten amb Salsa Pizzaiola                              |   |
| Indiots al forn   | Fogonero al forn (4)   |   |
| Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                        | Ceba, Pastanaga i Patata   |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |
| Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita         | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita             |   |
| 26  | 27   | 28  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Pasta especial sense gluten                          | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga   | Crema de Pastanaga  |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                         | Pollastre al forn amb Ceba  |
| Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)                                     | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)               | Arròs amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell)                            |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  |
| Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i blat sarraí / Fruita           | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita            | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita |
| 29  | 30   | 31  |
| Cuinat de Giurons amb Verdures  | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)              |   |
| Llom rostit amb All i Llimona   | Lluç a la planxa (4)   |   |
| Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives   |   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |   |
| Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita   | Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita                 |   |

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El fagonero es de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8  | 9   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                               | Arròs integral saltat amb Verdures  |   |  |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | Pollastre Panat (1)  | Palomet a al forn amb Velouté (4)   |   |  |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)        | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)             | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                            |   |  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |   |  |
| Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |   |  |
| 12  | 13   | 14  | 15  | 16   |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | Arròs sec de Peix (2,4,14)   | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)                                    | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)                        |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)                               | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  | Gallineta al forn amb Salsa de Verdures (4)   | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní                            |
| Patata Rostida  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                       | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  | Tomàtiga trempada amb Orenga  | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)     |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | logurt natural (7)   |
| Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita      | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita     | Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita          | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                     | Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita            |
| 19  | 20   | 21  | 22  | 23   |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                       | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)  | Giurons amb Saltat de Verdures i Arròs  | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)               |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                               | Salmó a la planxa (4)  | Truita de Patata (3)  | Indiots al forn   | Fagonero al forn (4)   |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                   | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                      | Ceba, Pastanaga i Patata   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                  | Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de giurons amb cuscús / Fruita    | Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         | Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, quínoa i verdures / Fruita       | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita |
| 26  | 27   | 28  | 29  | 30   |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)                           | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga   | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Giurons amb Verdures  | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)  |
| Truita de Patata (3)  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                         | Pollastre al forn amb Ceba  | Llom rostit amb All i Llimona   | Lluç Panat (1,2,3,4,6,7,14)                                      |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)               | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)               | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                       | Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives                                     |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita            | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita | Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita     |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Blanquerna

Menú SENSE PEIX ni MARISC

gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

**Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8   | 9   |
|---|---|---|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)  | Arròs integral saltat amb Verdures  |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | Pollastre Panat (1)   | <b>Llom al forn amb Velouté (4)</b>   |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)<br>Fruita de temporada | <b>Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)</b><br>Fruita de temporada        | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)<br>Fruita de temporada           |
| Suggesteriment de sopar:<br>Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita           | Suggesteriment de sopar:<br>Sopa de pasta i indiots a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggesteriment de sopar:<br>Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |
| 12  | 13  | 14  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | <b>Arròs sec de Verdures</b>  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | <b>Pollastre a la planxa</b>  | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  |
| Patata Rostida<br>Fruita de temporada   | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)<br>Fruita de temporada         | Arròs saltat amb All i Aromàtiques<br>Fruita de temporada                             |
| Suggesteriment de sopar:<br>Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita                | Suggesteriment de sopar:<br>Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita        | Suggesteriment de sopar:<br>Ensalada i pollastre a la planxa amb patata / Fruita      |
| 19  | 20  | 21  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                                | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)  |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)   | <b>Llom a la planxa</b>   | Truita de Patata (3)  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega<br>Fruita de temporada  | Bròquil i Pastanaga<br>Fruita de temporada  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)<br>iogurt natural (7)   |
| Suggesteriment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                            | Suggesteriment de sopar:<br>Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita       | Suggesteriment de sopar:<br>Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         |
| 26  | 27  | 28  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | Crema de Pastanaga  |
| Truita de Patata (3)  | <b>Llom a la planxa</b>   | Pollastre al forn amb Ceba  |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)<br>Fruita de temporada        | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)<br>Fruita de temporada | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)<br>iogurt natural (7)       |
| Suggesteriment de sopar:<br>Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                          | Suggesteriment de sopar:<br>Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita               | Suggesteriment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita |
| 30  | 31  | 32  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | Crema de Pastanaga  |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)   | <b>Llom a la planxa</b>   | Pollastre al forn amb Ceba  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega<br>Fruita de temporada  | Bròquil i Pastanaga<br>Fruita de temporada  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)<br>iogurt natural (7)   |
| Suggesteriment de sopar:<br>Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                            | Suggesteriment de sopar:<br>Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita       | Suggesteriment de sopar:<br>Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         |

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Blanquerna Menú SENSE OU (amb traçes) gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. Les llegums són seques.

El fogoneró és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8  | 9   |
|---|--|---|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                               | Arròs integral saltat amb Verdures  |
| <b>Llom a la planxa</b>   | Pollastre Panat (1)  | Palometa al forn amb Velouté (4)  |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)  | Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)             | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                            |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiot a la planxa amb xampinyons / Fruita  | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i coca de verdures amb formatge / Fruita |
| 12  | 13   | 14  |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | Arròs sec de Peix (2,4,14)   | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  |
| <b>Pollastre al forn amb Salsa de Tomàtiga</b>  | Abadejo al forn amb Picada (all, julivert) (4)                               | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  |
| Patata Rostida  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                       | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
| Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb cuscús / Fruita   | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i llom amb patata / Fruita            | Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita          |
| 19  | 20   | 21  |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                       | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)  |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)   | Salmó a la planxa (4)  | <b>Pollastre a la planxa</b>  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  |
| Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb xampinyons / Fruita  | Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita    | Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         |
| 26  | 27   | 28  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)   | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga   | Crema de Pastanaga  |
| <b>Pollastre a la planxa</b>  | Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)                         | Pollastre al forn amb Ceba  |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)   | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)               | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                       |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  |
| Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita  | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita            | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita                |
| 1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos | 29   | 30  |
|   | Cuinat de Ciurons amb Verdures   | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)                 |
|   | Llom rostit amb All i Llimona  | <b>Pollastre a la planxa</b>  |
|   | Arròs saltat   | Tomàtiga trempada amb Olives  |
|   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |
|   | Suggeriment de sopar: Puré i hamburguesa amb ensalada / Fruita               | Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita                    |



CEIP Blanquerna Menú SENSE CARN ni PEIX - Ovolacteovegetarià gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7  | 8  | 9  |
|--|--|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)  | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)   | Arròs integral saltat amb Verdures                   |
| Truita de Patata i Ceba (3)  | Tofu panat (1,6)                                 | Hamburguesa Vegana (6)                               |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) |
| Fruita de temporada  | Fruita de temporada                              | Fruita de temporada                                  |

  

| 12  | 13   | 14                                       | 15   | 16   |
|---|--|--|--|--|
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)               | Arròs sec de Verdures                                  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10) | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta                        |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3) | Hamburguesa de ciurons                                 | Hamburguesa Vegana (6)                   | Tofu panat (1,6)                               | Truita a la francesa (3)                                     |
| Patata Rostida                                | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) | Arròs saltat amb All i Aromàtiques       | Tomàtiga trempada amb Orenga                   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) |
| Fruita de temporada                           | Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada                      | Fruita de temporada                            | logurt natural (7)   |

  

| 19                                | 20   | 21  | 22   | 23   |
|-----------------------------------|--|---|--|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1) | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)                        | Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs                         | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10) |
| Hamburguesa Vegana (6)            | Bullit de Ciurons,                                     | Truita de Patata (3)  | Hamburguesa Vegana (6)   | Tofu rostit  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga                                    | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6) | Ceba, Pastanaga i Patata                           |
| Fruita de temporada               | Fruita de temporada                                    | logurt natural (7)  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada                                |

  

| 26  | 27   | 28  | 29                             | 30  |
|---|--|---|--------------------------------|---|
| Sopa de Brou de Verdures amb Fidevi integral (1,3,6,10)                 | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                           | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |
| Truita de Patata (3)  | Hamburguesa de ciurons   | Hamburguesa Vegana (6)                                    | Tofu rostit                    | Truita a la francesa (3)  |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1) | Arròs saltat                   | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | logurt natural (7)  | Fruita de temporada            | Fruita de temporada   |

  

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, LLEGUMS ni FRUITA SECA AMB CLOSCA gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga. Les llegums són seques.

Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

|   |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| <b>7</b>  |  |  |  |   | <b>8</b>   |  |  |   |  | <b>9</b>   |  |  |  |  |
| Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)   |  |  |  |   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)   |  |  |   |  | Arròs integral saltat amb Verdures                   |  |  |  |  |
| Truita de Patata i Ceba (3)   |  |  |  |   | Pollastre Panat (1)                              |  |  |   |  | Llom al forn amb Velouté (4)                         |  |  |  |  |
| Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)  |  |  |  |   | Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) |  |  |   |  | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7) |  |  |  |  |
| Fruita de temporada   |  |  |  |   | Fruita de temporada                              |  |  |   |  | Fruita de temporada                                  |  |  |  |  |
| <b>12</b>   |  |  | <b>13</b>  |   |  | <b>14</b>  |  |   | <b>15</b>                                      |  |  | <b>16</b>  |  |  |
| Crema d'Espinacs  |  |  | Arròs sec de Verdures                                  |   |  | Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)      |  |   | Espaguetis integrals Aglio e Olio (1,3,6,7,10) |  |  | Bullit de Patata i Pastanaga                                 |  |  |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   |  |  | Pollastre a la planxa                                  |   |  | Salsitxes de Porc a la planxa (12)               |  |   | Ou bullit (3)                                  |  |  | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní                        |  |  |
| Patata Rostida  |  |  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) |   |  | Arròs saltat amb All i Aromàtiques               |  |   | Tomàtiga trempada amb Orenga                   |  |  | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) |  |  |
| Fruita de temporada   |  |  | Fruita de temporada                                    |   |  | Fruita de temporada                              |  |   | Fruita de temporada                            |  |  | iogurt natural (7)   |  |  |
| <b>19</b>   |  | <b>20</b>  |  | <b>21</b>   |  | <b>22</b>  |  | <b>23</b>   |  |  |  |  |  |  |
| Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)   |  | Arròs integral amb Salsa de (ceba, xampinyons, carabassa)      |  | Crema de Bròquil  |  | Saltat de Verdures i Arròs                       |  | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)              |  |  |  |  |  |  |
| Truita de Patata (3)  |  | Llom a la planxa   |  | Truita de Patata (3)  |  | Indiot al forn                                   |  | Pollastre a la planxa   |  |  |  |  |  |  |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   |  | Bròquil i Pastanaga  |  | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) |  | Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) |  | Ceba, Pastanaga i Patata  |  |  |  |  |  |  |
| Fruita de temporada   |  | Fruita de temporada  |  | iogurt natural (7)  |  | Fruita de temporada                              |  | Fruita de temporada   |  |  |  |  |  |  |
| <b>26</b>   |  | <b>27</b>  |  | <b>28</b>   |  | <b>29</b>  |  | <b>30</b>   |  |  |  |  |  |  |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)   |  | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga                           |  | Crema de Pastanaga  |  | Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)      |  | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7) |  |  |  |  |  |  |
| Truita de Patata (3)  |  | Llom a la planxa   |  | Pollastre al forn amb Ceba                                    |  | Llom rostit amb All i Llimona                    |  | Pollastre a la planxa   |  |  |  |  |  |  |
| Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)   |  | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11) |  | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)     |  | Arròs saltat                                     |  | Tomàtiga trempada amb Olives                                    |  |  |  |  |  |  |
| Fruita de temporada   |  | Fruita de temporada  |  | iogurt natural (7)  |  | Fruita de temporada                              |  | Fruita de temporada   |  |  |  |  |  |  |
| 1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos |  |  |  |   |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, OU CRU ni FRUITA SECA AMB CLOSCA gener de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: **Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Mongeta, Moniato, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga**.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomatiga**. Les llegums són seques.

**Els productes de benestar animal són el pollastre i el iogurt.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

| 7   | 8   | 9   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)                                  | Arròs integral saltat amb Verdures  |   |  |
| Truita de Patata i Ceba (3)   | Pollastre Panat (1)   | <b>Llom al forn amb Velouté (4)</b>   |   |  |
| Ensalada amb Blat de Les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)        | <b>Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)</b>                         | Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)                            |   |  |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |   |  |
| Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots a la planxa amb espinacs / Fruita | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita          |   |  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16   |
| Crema d'Espinacs i Llenties (1)   | <b>Arròs sec de Verdures</b>  | Cuinat de Mongetes blanques amb Verdures  | Espaguetis integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)                                    | Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (3)                        |
| Ous bullits al forn amb Salsa de Tomàtiga (3)   | <b>Pollastre a la planxa</b>  | Salsitxes de Porc a la planxa (12)  | <b>Ou bullit (3)</b>  | Pollastre rostit amb Llimona i Romaní                            |
| Patata Rostida  | Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)                          | Arròs saltat amb All i Aromàtiques  | Tomàtiga trempada amb Oregana   | Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)     |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | logurt natural (7)   |
| Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb cuscús / Fruita      | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita        | Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre a la planxa amb patata / Fruita      | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita                     | Suggeriment de sopar: Creps casolans variats / Fruita            |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23   |
| Cuinat de Llenties i Verdures (1)   | Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)                          | Crema de Bròquil amb Crostons (1,6,11)  | Ciurons amb Saltat de Verdures i Arròs  | Macarrons integrals amb Salsa Pizzaiola (1,3,6,10)               |
| Hamburguesa de Pollastre i Vedella a la planxa (1,6,12)                               | <b>Llom a la planxa</b>   | Truita de Patata (3)  | Indiots al forn   | <b>Pollastre a la planxa</b>                                     |
| Tomàtiga trempada amb Alfàbrega   | Bròquil i Pastanaga   | Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)                   | Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)                      | Ceba, Pastanaga i Patata   |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb xampinyons / Fruita                  | Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita       | Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita         | Suggeriment de sopar: Llom amb salsa, quinoa i verdures / Fruita                    | Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30   |
| Sopa de Brou d'Au i Verdures amb Fideví integral (1,3,6,10)                           | Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga  | Crema de Pastanaga  | Cuinat de Ciurons amb Verdures  | Timbal gratinat de Patata i Espinacs (ceba, nata, formatge) (7)  |
| Truita de Patata (3)  | <b>Llom a la planxa</b>   | Pollastre al forn amb Ceba  | Llom rostit amb All i Llimona   | <b>Pollastre a la planxa</b>                                     |
| Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)               | Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)                  | Cuscús amb Verdures (porro, pastanaga, pebre vermell) (1)                       | Arròs saltat  | Tomàtiga trempada amb Olives                                     |
| Fruita de temporada   | Fruita de temporada   | logurt natural (7)  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  |
| Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita                | Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita               | Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita | Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita | Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita     |

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos