



Escoles Menú SENSE BOLETS, PÈSOLS, MELÓ gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bróquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8	9	10		
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES		
ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)		
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita		
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	ESPAQUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALS A AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
Festiu	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Menú SENSE CARN DE PORC, DE VEDELLA, PEIX ni MARISC

gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8	9	10		
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga).</u>		
ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ARRÒS SEC DE VERDURES		
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	FRUITA DE TEMPORADA		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pollastre a la planxa amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita		
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga).</u>	<u>ENSALADA VARIADA</u>	<u>ARRÒS SEC DE VERDURES</u>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	<u>ESPAGUETI A LA BOLONYESA VEGETAL (1,3) (amb llegums)</u>	<u>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES I ARRÒS</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT			ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	<u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga).</u>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Purè de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de formatge i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	<u>ARRÒS BROUÏTS DE VERDURES</u>	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	<u>OUS BULLITS (3)</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
Festiu	<u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga).</u>	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga).</u>
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Hamburgues casolana amb arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga).</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	<u>ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES</u>
ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb pèsols)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	<u>OUS BULLITS (3)</u>	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	<u>ESPIRALS A LA BOLONYESA VEGETAL (1,3) (amb llegums)</u>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb hummus / Fruita
Llegenda d'al·lèrgens presents:				

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



Menú SENSE CARN DE PORC

gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



	8	9	10
	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES
	ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)
	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
13	14	15	16
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	<u>ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA</u> (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)
OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita
20	21	22	23
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	<u>ARRÒS BROUJÓS DE VERDURES</u>
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
Festiu	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita
27	28	29	30
ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	<u>OUS BULLITS (3)</u>	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita
31	<u>ESPIRALS A LA NAPOLITANA</u> (1,3)		
			SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
			ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
			FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN

gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8	9	10		
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES		
HAMBURGUESA DE CIURONS	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)		
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i lluç a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita		
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1,3)	ENSALADA VARIADA	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES L'ARRÒS	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA DE CIURONS
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa vegetal amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Tortillas amb formatge i verdures saltades / Fruita
20	21	22	23	24
	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3)	ARRÒS BROUÓS DE VERDURES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
Festiu	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	L'ARRÒS
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	OUS BULLITS (3)	HAMBURGUESA DE CIURONS	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE CIURONS ni MONGETES BLANQUES o VERMELLAS gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, colífor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



		8	9	10
		MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES
		ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)
		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	PURÉ DE VERDURES
		NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de lleties amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita
			ARRÒS BRUT	
			TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	
			ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	
			FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	
			FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita	
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	PURÉ DE VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lleties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE CIURONS gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8		9		10	
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		ARRÒS SEC DE VERDURES	
ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13		14		15	
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES		ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)		PURÉ DE VERDURES	
OUS BULLITS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)		ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)		HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA	
ARRÒS BULLIT		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		PATATES ROSTIDES	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	
20		21		22	
ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)		PURÉ DE VERDURES	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		POLLASTRE ROSTIT		HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)		PATATES ROSTIDES	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	
23		24		25	
ARRÒS BRUT		PURÉ DE VERDURES		FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ		FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de lleties amb cuscús / Fruita	
27		28		29	
ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA		PURÉ DE VERDURES		TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)		TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)		LLOM ROSTIT	
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)		XAMPINYONS	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lleties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	
30		31		32	
CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)		ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)		TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA		SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)		LLOM ROSTIT	
CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)		ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES		LLOM ROSTIT	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita		LLOM ROSTIT	

Legenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Génova Menú DIABETES enero de 2025

1 ración de Arroz crudo = 13g = 38g cocinado
 1 ración de Pasta cruda = 14g = 45g cocinada
 1 ración de Legumbre cruda = 20g = 50g cocinada
 1 ración de Patata frita = 30g
 1 ración de Patata asada = 35g

1 serving of raw RICE = 13g = 38g cooked
 1 serving of raw PASTA = 14g = 45g cooked
 1 serving of raw LEGUME = 20g = 50g cooked
 1 serving of FRIED POTATO = 30g
 1 serving of ROAST POTATO = 35g



8 9 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA Y POLLO A LA PLANCHA
 (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)
 45g CH

HUEVO COCIDO CON PATATA HERVIDA
 (Patata cocida = 290g = 4,5R)
 45g CH

ARROZ SECO DE VERDURAS CON SALMÓN
 (Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R)
 45g CH

13 14 15 16 17

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
 (Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)
 45g CH

ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomate y bacón)
 (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)
 45g CH

HAMBURGUESA DE POLLO Y TERNERA CON PATATAS ASADAS
 (Patata asada = 158g = 4,5R)
 45g CH

ARROZ SECO DE PESCADO
 (Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R)
 45g CH

POLLO ASADO CON PATATA HERVIDA
 (Patata cocida = 290g = 4,5R)
 45g CH

20 21 22 23 24

Festiu

POLLO A LA PLANCHA CON PATATA HERVIDA
 (Patata cocida = 290g = 4,5R)
 45g CH

FIDEUÁ DE POLLO Y VERDURAS
 (Pasta cruda = 63g = 202g cocinado = 4,5R)
 45g CH

ARROZ "BRUT"
 (Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R)
 45g CH

MULITO DE POLLO CON PATATA HERVIDA
 (Patata cocida = 290g = 4,5R)
 45g CH

27 28 29 30 31

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA Y GALLINETA
 (Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)
 45g CH

HUEVO COCIDO CON PATATA HERVIDA
 (Pasta cruda = 63g = 202g cocinado = 4,5R)
 45g CH

TALLARINES CON VERDURAS Y LOMO ASADO
 XAMPINYONS
 45g CH

POLLO ASADO CON PATATA HERVIDA
 (Patata cocida = 290g = 4,5R)
 45g CH

ESPIRALES A LA CARBONARA
 (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)
 45g CH

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Escoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ, PARAGUAYO gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



	8	9	10	
	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3) ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13) (sense fruita seca amb closca) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	ARRÒS SEC DE VERDURES SALMÓ A LA PLANXA (4) ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12) (sense fruita seca amb closca)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) (sense fruita seca amb closca)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, POMA, MANGO, MELÓ, MELICOTÓ, KIWI, SÍNDRIA gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



		8	9	10
		MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES
		ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13) (sense fruita seca amb closca)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)
		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiòt a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiòt a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALSAS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12) (sense fruita seca amb closca)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
Festiu	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANACÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i tuita d'la francesa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) (sense fruita seca amb closca)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Escoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8		9		10	
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		ARRÒS SEC DE VERDURES	
ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13) (sense fruita seca amb closca)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13		14		15	
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES		ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
OUS BULLITS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)		ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)		HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA	
ARRÒS BULLIT		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		PATATES ROSTIDES	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	
20		21		22	
ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		POLLASTRE ROSTIT		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)		IOGURT NATURAL (7)	
23		24		25	
ARRÒS BRUT		CIURONS AMB SOFRIT I SALSAS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita	
27		28		29	
ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)		TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)		LLOM ROSTIT	
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)		XAMPINYONS	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	
30		31		32	
CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)		ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA		SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) (sense fruita seca amb closca)		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita	
CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)		ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE GLUTEN, TOMÀTIGA, ALL gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8	9	10		
PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES		
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)		
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA (sense tomàtiga) AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, pastanaga) (4)		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita		
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS	PASTA especial sense gluten A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (9) PASTA especial sense gluten
OUS BULLITS (3)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, pastanaga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
Festiu	PURÉ DE VERDURES	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (PASTA especial sense gluten)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALSINA AMB PEBRES (sofrit, pebres, julivert)
	POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, pastanaga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SAL, OLI I AROMÀTIQUES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA especial sense gluten AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (6,7)
GALLINETA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA (sense tomàtiga) AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb verdures i quinoa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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 Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espíds: Sense Gluten.



Escoles Menú SENSE GLUTEN gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



		8	9	10
		PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SEC DE VERDURES
		POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)
		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS	PASTA especial sense gluten A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (9) PASTA especial sense gluten
OUS BULLITS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
		FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (PASTA especial sense gluten)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALSAS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
		POLLASTRE A LA PLANXA	FOGONERO AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i fruita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita		
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA especial sense gluten AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb verdures i quinoa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita
Llegenda d'al·lèrgens presents:				
1: Gluten 2: Grànuls 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				
Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espíds: Sense Gluten.				



Escoles **Menú HIPOCALÒRIC** gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8		9		10	
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		ARRÒS SEC DE VERDURES	
POLLASTRE A LA PLANXA		OU BULLIT (3)		SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiot a la planxa amb xampinyons / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13		14		15	
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES		ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA (1,3)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA (3)		ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)		HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	
ARRÒS BULLIT		ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		TOMÀTIGA TREMPADA	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot a la planxa amb arròs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	
20		21		22	
		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	
		POLLASTRE A LA PLANXA		FOGONERO AL FORN (4)	
		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)		MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	
		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	
27		28		29	
ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)		TRUITA A LA FRANCESA (3)		LLOM ROSTIT	
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)		XAMPINYONS	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	
30		31			
CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)		ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)			
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA		OU BULLIT (3)			
CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)		ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES			
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i sardines amb patata / Fruita			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Escoles Menú SENSE CIURONS, PÈSOLS, MONGETES TENDRES, SOJA, MARISC, FRUITA SECA AMB CLOSCA gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



		8	9	10	
		MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3) ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13) (sense fruita seca amb closca)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ARRÒS SEC DE VERDURES POLLASTRE A LA PLANXA	
		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13	14	15	16	17	
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES Suggeriment de sopar: OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7) ARRÒS BULLIT	ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA (1,3) POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PURÉ DE VERDURES POLLASTRE A LA PLANXA PATATES ROSTIDES	ARRÒS SEC DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9) POLLASTRE ROSTIT ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita	
20	21	22	23	24	
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) NUGGETS DE POLLASTRE (1,12) (sense fruita seca amb closca) ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) LLOM A LA PLANXA BRÒQUIL I PASTANAGÓ BULLITS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de lleties amb cuscús / Fruita	ARRÒS BRUT TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	ARRÒS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espatlla, arròs i verdures al vapor / Fruita	
	27	28	29	30	31
	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lleties cuïnades amb verdures i cuscús / Fruita	PURÉ DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell) (1,3) LLOM ROSTIT XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata) POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3) OU BULLIT (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Escoles Menú SENSE TRUITA NI OU BULLIT gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



	8	9	10	
	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES	
	ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	LLOM A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALSAS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	LLOM A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
Festiu	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ous fregits amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBAS	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE OU (sense traçes) gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



	8	9	10	
	PASTA especial sense ou A LA NAPOLITANA	QUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES	
	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiòt a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita	
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES	PASTA especial sense ou A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (6,7)	QUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (9) PASTA especial sense ou
POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiòt a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i llom amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
Festiu	QUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (PASTA especial sense ou)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALSAS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	LLOM A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	QUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA especial sense ou AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (6)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	PASTA especial sense ou A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBAS	LLOM A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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
Pasta especial sin huevo. Quesos sin huevo.



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8	9	10		
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)	QUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	ARRÒS SEC DE VERDURES		
ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)	OU BULLIT (3)	SALMÓ A LA PLANXA (4)		
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita		
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES (sense patata)	ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)	QUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (sense patata)	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ARRÒS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Purè de verdures i ous romputs amb moniato / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb moniato / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
Festiu	QUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	ARRÒS BRUT	CIURONS AMB SOFRIT I SALSAS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
	NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4)	OU BULLIT (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i fruita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA CASOLANA	QUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (sense patata)	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE PASTANAGA (sense patata)	ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4)	OU BULLIT (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBAS	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb moniato / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Escoles Menú SENSE PEIX, MARISC gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.



8		9		10	
MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		ARRÒS SEC DE VERDURES	
ESCALOP DE POLLASTRE (1,3,6,7,13)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		POLLASTRE A LA PLANXA	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom a la planxa amb espinacs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13		14		15	
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES		ESPAGUETIS A LA BOSCAIOLA (tomàtiga, bacó) (1,3,6,7)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)		POLLASTRE A LA PLANXA		HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA	
ARRÒS BULLIT		ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)		PATATES ROSTIDES	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i llom a la planxa amb patata / Fruita	
20		21		22	
ARRÒS SEC DE VERDURES		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	
SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)		NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)		LLOM A LA PLANXA	
POLLASTRE ROSTIT		ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)		MONGETES I PASTANACÓ BULLITS	
ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	
24		25		26	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Wraps de verdures i formatge / Fruita		ARRÒS BRUT		ARRÒS BRUT	
IOGURT NATURAL (7)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	
SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	
WRAPS DE VERDURES I FORMATGE / FRUITA		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	
27		28		29	
ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	
POLLASTRE A LA PLANXA		TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)		LLOM ROSTIT	
ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)		ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)		XAMPINYONS	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llentilles cuinades amb verdures i cuscús / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre al forn amb patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	
30		31		31	
CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)		POLLASTRE AL FORN AMB CEBA		CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	
ESPIRALS A LA CARBONARA (porro, nata, bacó) (1,3,6,7)		OU BULLIT (3)		ENSALADA DE TOMÀTIGA	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb hummus / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb hummus / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclou SENSE LACTOSA) gener de 2025

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre,



	8	9	10	
	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3) POLLASTRE A LA PLANXA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ARRÒS SEC DE VERDURES SALMÓ A LA PLANXA (4)	
	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb espinacs / Fruita	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i indiots a la planxa amb xampinyons / Fruita	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita	
13	14	15	16	17
CREMA D'ESPINACS I LLENTIES OUS BULLITS AMB SALSINA DE TOMÀTIGA (3) ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA (1,3) ABADEJO AL FORN AMB PICADA (4) ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12) (sense proteïna) PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	ARRÒS SEC DE PEIX (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9) POLLASTRE ROSTIT ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) NUGGETS DE POLLASTRE (1,12) (sense proteïna de llet ni) ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i fruita a la francesa amb xampinyons / Fruita	FIDEUÀ DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) FOGONERO AL FORN AMB VELOUTÉ (1,4) MONGETES I PASTANAGÓ BULLITS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i croquetes de ciurons amb cuscús / Fruita	ARRÒS BRUT TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	CIURONS AMB SOFRIT I SALSINA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç amb salsa a l'espàtlla, arròs i verdures al vapor / Fruita
27	28	29	30	31
ARRÒS integral AMB SALSINA DE TOMÀTIGA CASOLANA GALLINETA AL FORN AMB PICADA (4) ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i cuscús / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç al forn amb patata / Fruita	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6) LLOM ROSTIT XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata) POLLASTRE AL FORN AMB CEBA CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb bròquil / Fruita	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3) OU BULLIT (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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
Precuinats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de llet ni lactosa.