



CEIP Blanquerna

Menú SENSE CARN ni PEIX

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 hortals 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		
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga) <u>MACARRONS integrals A LA BOLONYESA VEGETAL (1,3) (amb llegums)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u> ARRÒS SEC DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa a la planxa amb espinacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons 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>	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</u>
OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7) ARRÒS BULLIT	<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) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u> <u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)</u>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Hamburguesa a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i seitán empanat 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
<u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)</u> <u>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) I ARRÒS</u>	CREMA DE BRÒQUIL (porro, bròquil, patata) AMB CROSTONS (1) <u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	<u>FIDEUÀ DE VERDURES (1,3)</u> <u>OUS BULLITS (3)</u>	<u>ARRÒS BROIUÉS DE VERDURES</u> TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u> CIURONS AMB SOFRIT I SALS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	IOGURT NATURAL (7) 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: Ensalada variada i hamburguesa amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
27	28	29	30	31
<u>ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)</u> ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA (amb pèsols)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) <u>ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)</u>	TALLARINS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6) <u>OUS BULLITS (3)</u> XAMPINYONS	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata) <u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u> CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	<u>ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES VERDES</u> <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 variada i hamburguesa amb arròs / 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



CEIP Blanquerna

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	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 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)	CREMA DE BRÒQUIL (porro, bròquil, patata) AMB CROSTONS (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)	ABADEJO AL FORN (4)	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)	PATATA I SALSAS DE TOMÀTIGA (all, ceba, pastanaga, tomàtiga en conserva)	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	IOGURT NATURAL (7) 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: Ensalada variada i llonganissa a la planxa / 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 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: 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



CEIP Blanquerna

Menú SENSE PEIX, MARISC, FRUITA SECA AMB CLOSCA ni OU CRU

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	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 VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3,9)
OUS BULLITS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	POLLASTRE A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BULLIT	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)
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 llom 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 verdures i formatge / Fruita
20	21	22	23	24
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CREMA DE BRÒQUIL (porro, bròquil, patata) AMB CROSTONS (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)	OU BULLIT (3)	LLOM A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, tomàtiga) (4)	PATATA I SALSAS DE TOMÀTIGA (all, ceba, pastanaga, tomàtiga en conserva)	MONGETES I PASTANACÓ BULLITS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cupa de pasta i unitat de la francesa amb xampinyons / Fruita	IOGURT NATURAL (7) 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: Ensalada variada i llom a la planxa / 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)
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	OU BULLIT (3)
ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)	ENSALADA (iceberg, mesclum, tomàtiga)	XAMPINYONS	CUSCÚS AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties 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	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: 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

