



CEIP

Menú DIABETES 6 RACIONS

desembre de 2025

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
<p>Cuinat de Llenties i Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R Patata bullida 130g = 2R)</p> <p>Cordon Bleu d'Indioli (1R)</p> <p>Ensalada amb Blat de les Índies 3.4 granets (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Ou Bullit</p> <p>Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Crema de Carabassa (Patata = 227g = 3,5R)</p> <p>Pit de Pollastre al Curri</p> <p>Patates rostides (Patata al forn = 70g = 2R)</p> <p>logurt natural (0,5R)</p>	<p>Espirals integrals saltats amb All i Bacó (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Salmó al forn amb Veluté</p> <p>Bròquil al Vapor</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Ciurons amb Grells i Tomàtiga (Llegum crua = 80g = 200g cuita = 4R - Total Plat amb Salsa 5R)</p> <p>Indioli a la planxa amb Ceba</p> <p>Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>
8	9	10	11	12
<p>Festiu</p>	<p>Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Cirsotons (Patata = 130g = 2R - Crostons = 15g = 1R)</p> <p>Truita de Patata i Ceba (Patata fregida = 60g = 2R)</p> <p>Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Macarrons integrals a la Carbonara (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Fogonero al forn a la Llimona</p> <p>Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Cuinat de Ciurons amb Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R Patata bullida 65g = 1R)</p> <p>Salsitxes de Porc a la planxa</p> <p>Patates rostides (Patata al forn = 70g = 2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Gallineta a la planxa amb Picada</p> <p>Tomàtiga trempada amb Olives</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>
15	16	17	18	19
<p>Crema de Bròquil (Patata = 130g = 2R)</p> <p>Pilotes de Pollastre i Vedella</p> <p>Patata i Verdures (Patata al forn = 70g = 2R Total Plat amb Salsa 3R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)</p> <p>Abadejo a la planxa a la Llimona</p> <p>Tomàtiga trempada amb Orega</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Cuinat de Llenties i Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R Patata bullida 65g = 1R)</p> <p>Truita de Patata (Patata fregida = 60g = 2R)</p> <p>Ensalada Variada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Arròs integral amb Salsa (Arròs cru = 39g = 114g cuit = 3R Total amb Salsa = 4R)</p> <p>Seitons en tempura (1R)</p> <p>Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)</p> <p>Fruita de temporada (1R)</p>	<p>Crema de Pastanaga i Ciurons (Patata = 130g = 2R Llegum seca = 30g = 75g cuita = 1,5R)</p> <p>Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)</p> <p>Xampinyons i Patata (Patata al forn = 70g = 2R)</p> <p>logurt natural (0,5R)</p>



CEIP Menú SENSE CARN DE PORC desembre de 2025

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

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

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

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

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



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Aove (1,3,6,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Pollastre a la planxa	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacaüets 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 ni PEIX - Ovolacteovegetarià

desembre de 2025

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

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

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

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

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb AOVE (1,3,6,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Bocados de Soja (6)	Ou Bullit (3)	Tofu al Curri (6)	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu marinat a la planxa amb Ceba (6)
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Tofu marinat (6)	Hamburguesa Vegana (6)	Bocados de Soja (6)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Ous bullits (3)	Hamburguesa Vegana (6)	Truita de Patata (3)	Bocados de Soja (6)	Escaldums de Tofu (6) (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orega	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP

Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MANGO, MELICOTÓ, KIWI, POMA,
PLÀTAN ni SÍNDRIA

desembre de 2025

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

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

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

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

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



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggestiu de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llover, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orega	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggestiu de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ ni PARAGUAIO desembre de 2025

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

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

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

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

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



Bon Nadal !

1	2	3	4	5
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoner al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggestiu de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenca	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggestiu de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



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

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

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

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

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

Bon Nadal!



1	2	3	4	5
Purè de Verdures	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Pasta especial sense gluten amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Indiot a la planxa	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga	Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)	Purè de Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Limona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Pasta especial sense gluten amb Salsa 4 formatges (7)	Purè de Verdures	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Ous bullits (3)	Abadejo a la planxa a la Limona (4)	Truita de Patata (3)	Fogonero a la planxa (4)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada Variada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



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

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

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

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

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



Bon Nadal !

1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1) Indiot a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb coliflor i pastanaga / Fruita	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Llom a la planxa Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Crema de Carabassa Pit de Pollastre al Curri (7) Patates rostides iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10) Salmó al forn amb Velouté (4) Bròquil al Vapor Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita	Ciurons amb Grells i Tomàtiga Indiot a la planxa amb Ceba Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11) Pollastre a la planxa Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Fogonero al forn a la Llimona (4) Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiot / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Salsitxes de Porc a la planxa (12) Patates rostides Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6) Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pa amb oli / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil Ous bullits (3) Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i indiot amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges sense ou (1,3,6,7,10) Abadejo a la planxa a la Llimona (4) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Cuinat de Llenties i Verdures (1) Llom a la planxa Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) Fogonero a la planxa (4) Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb llom amb cuscús / Fruita	Crema de Pastanaga i Ciurons Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques) Xampinyons i Patata iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



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

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

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

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

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



Bon Nadal !

1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Arròs bullit	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb boniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Pollastre a la planxa	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Arròs bullit	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Llom a la planxa	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

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



CEIP

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

desembre de 2025

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

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

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

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



1	2	3	4	5
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Aove (1,3,6,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Indiot a la planxa	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (sense lactis)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (4)
	Ensalada Variada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i sandwich / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Fogonero a la planxa (4)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA) desembre de 2025

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

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

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

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

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Cuinat de Lenties i Verdures (1) Indiot a la planxa	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Ou Bullit (3)	Crema de Carabassa Pit de Pollastre al Curri (sense lactis)	Espirals integrals saltats amb All i Aove (1,3,6,10) Salmó al forn amb Velouté (4)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)
	Ensalada Variada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggestiu de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i sandwich / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Fogonero a la planxa (4)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



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

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

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

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

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

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggestiu de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orega	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggestiu de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

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



CEIP Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA desembre de 2025

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

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

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

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

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

Bon Nadal!



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacaüets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP Menú SENSE GLUTEN ni PROTEÏNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA) desembre de 2025

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

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

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

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

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Puré de Verdures	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Pasta especial sense gluten amb All i Aove (1,3,6,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Indiot a la planxa	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (sense lactis)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga	Pasta especial sense gluten a la Napolitana	Puré de Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Limona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (4)
	Ensalada Variada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i sandwich / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Pasta especial sense gluten amb Salsa Napolitana	Puré de Verdures	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Ous bullits (3)	Abadejo a la planxa a la Limona (4)	Truita de Patata (3)	Fogonero a la planxa (4)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orega	Ensalada Variada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



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

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

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

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

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

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Aove (1,3,6,10)	Arròs amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral saltat amb Verdures
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípia amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga
Ous bullits (3)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



Menú SENSE PEIX ni MARISC

desembre de 2025

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

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

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

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

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



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Llom a la planxa	Indiot a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada Variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pizza casolana / Fruita
8	9	10	11	12
	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Pollastre a la planxa
Festiu	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Llom a la planxa	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada Variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP Menú SENSE CARN desembre de 2025

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

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

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

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

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



1	2	3	4	5
Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Grells i Tomàtiga
Bocados de Soja (6)	Ou Bullit (3)	Tofu al Curri (6)	Salmó al forn amb Velouté (4)	Tofu marinat a la planxa amb Ceba (6)
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) i Cuscús (1,4)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada

8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero al forn a la Llimona (4)	Hamburguesa Vegana (6)	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) iogurt natural (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada	Patates rostides Fruita de temporada	Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de temporada

15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Lenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Ous bullits (3)	Abadejo a la planxa a la Llimona (4)	Truita de Patata (3)	Seitons en tempura (1,2,3,4,7,14)	Escaldums de Tofu (6) (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)

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



CEIP Blanquerna

Menú SENSE PEIX ni MARISC

desembre de 2025

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

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

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

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

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

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Festiu
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Llom a la planxa	
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	
Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i llom a la planxa / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Pollastre a la planxa
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggestiment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Llom a la planxa	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada Variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggestiment de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP Blanquerna

Menú SENSE OU (amb traçes)

desembre de 2025

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

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

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

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

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



Bon Nadal !

1	2	3	4	5
Cuinat de Lenties i Verdures (1) Indiot a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb coliflor i pastanaga / Fruita	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Llom a la planxa Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Crema de Carabassa Pit de Pollastre al Curri (7) Patates rostides logurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10) Salmó al forn amb Velouté (4) Bròquil al Vapor Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita	Festiu
8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11) Pollastre a la planxa Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7) logurt natural (7) Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Fogonero al forn a la Llimona (4) Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiot / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Salsitxes de Porc a la planxa (12) Patates rostides Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de peix i sípiga amb ensalada / Fruita	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6) Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pa amb oli / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil Ous bullits (3) Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i indiot amb ensalada / Fruita	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges sense ou (1,3,6,7,10) Abadejo a la planxa a la Llimona (4) Tomàtiga trempada amb Orega Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Cuinat de Lenties i Verdures (1) Llom a la planxa Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa) Fogonero a la planxa (4) Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb llom amb cuscús / Fruita	Crema de Pastanaga i Ciurons Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques) Xampinyons i Patata logurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, LLEGUMS ni FRUITA SECA AMB CLOSCA desembre de 2025

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

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

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

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

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



1	2	3	4	5
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Aove (1,3,6,10)	
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Llom a la planxa	
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Festiu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	
8	9	10	11	12
	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral saltat amb Verdures
Festiu	Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Pollastre a la planxa
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga
Ous bullits (3)	Llom a la planxa	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)

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



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, OU CRU ni FRUITA SECA AMB CLOSCA desembre de 2025

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

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

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

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

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

Bon Nadal!



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	
Indiot a la planxa	Ou Bullit (3)	Pit de Pollastre al Curri (7)	Llom a la planxa	
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	Festiu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	
Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i llom a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ou bullit amb patata / Fruita	
8	9	10	11	12
	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
Festiu	Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Salsitxes de Porc a la planxa (12)	Pollastre a la planxa
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Suggestiu de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiot / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i indiot amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Llom a la planxa	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Escaldums de Pollastre (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Oregana	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada Variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggestiu de sopar: Sopa d'arròs i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures amb ciurons i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de brou amb fideus i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ous i quínoa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita
1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos				



CEIP Blanquerna

Menú SENSE CARN ni PEIX - Ovolacteovegetarià

desembre de 2025

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

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

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

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

Bon Nadal !



1	2	3	4	5
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Carabassa	Espirals integrals saltats amb AOVE (1,3,6,10)	Festiu
Bocados de Soja (6)	Ou Bullit (3)	Tofu al Curri (6)	Hamburguesa Vegana (6)	
Ensalada amb Blat de les Índies (iceberg, fulla de roure, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates rostides	Bròquil al Vapor	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	

8	9	10	11	12
Festiu	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,6,11)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs integral saltat amb Verdures i Salsa de Soja (6)
	Truita de Patata i Ceba (3)	Tofu marinat (6)	Hamburguesa Vegana (6)	Bocados de Soja (6)
	Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb Olives
	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

15	16	17	18	19
Crema de Bròquil	Espaguetis integrals amb Salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa (ceba, xampinyons, carabassa)	Crema de Pastanaga i Ciurons
Ous bullits (3)	Hamburguesa Vegana (6)	Truita de Patata (3)	Bocados de Soja (6)	Escaldums de Tofu (6) (ceba, aromàtiques)
Patata i Verdures (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Xampinyons i Patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)

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