



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: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

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

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

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

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Indiot a la planxa	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada de Tomàtiga (tomàtiga, alfàbrega)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i verdures / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada variada (Iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenca	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i indiot a la planxa amb patata / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs amb Tomàtiga (ceba, tomàtiga, aromàtiques)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raoles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i salmó amb cuscús / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)	Pollastre a la planxa	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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



Menú DIABETES 6 RACIONS SENSE GLUTEN

febrer de 2026

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: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

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

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

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

2	3	4	5	6
Purè de Verdures (Patata bullida 325g = 5R)	Pasta especial sense gluten amb All i Bacó (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques (Patata bullida 195g = 3R)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (Patata bullida 357g = 5,5R)
Indiot a la planxa	Abadejo al forn amb Tomàtiga	Truita de Patata i Ceba (Patata fregida = 60g = 2R)	Gallineta al forn amb Velouté	Indiot a la planxa
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge)
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	logurt natural (0,5R)
6R	6R	6R	6R	6R
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa (Patata bullida 195g = 3R)	Arròs integral saltat amb Verdures (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)	Cuinat de Mongetes amb Verdures (Llegum crua 40g = 100g cuinada = 2R - Patata bullida = 65g = 1R)	Pasta especial sense gluten Gratinada (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)	Giurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga (Llegum crua 60g = 150g cuinada = 3R)
Truita de Patata i Ceba (Patata fregida = 60g = 2R)	Fogoneró a la planxa amb Picada (all, julivert)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostir a la Llimona	Palometa a la planxa
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata (Patata al forn = 70g = 2R)	Tomàtiga trempada amb Oregana	Arròs saltat amb aromàtiques (Arròs cru = 26g = 76g = 2R)
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)
6R	6R	6R	6R	6R
16	17	18	19	20
Purè de Verdures (Patata bullida 325g = 5R)	Arròs integral a la Milanesa (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)	Crema de Pastanaga (Patata bullida 195g = 3R)	Pasta especial sense gluten amb Verdures (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)	Giurons amb Saltat de Verdures (Llegum crua 60g = 150g cuinada = 3R)
Ou Bullit	Abadejo amb Salsa de Verdures	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides (Patata fregida = 60g = 2R)	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit (Arròs cru = 26g = 76g = 2R)
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	logurt natural (7)	Fruita de temporada (1R)
6R	6R	6R	6R	6R
16	17	18	19	20
Crema de Coliflor (Patata bullida 195g = 3R)	Arròs sec de Verdures (Arròs cru 52g = 152g cuinat = 4R - Total amb Salsa 5R)	Purè de Verdures (Patata bullida 325g = 5R)	Pasta especial sense gluten a la Napolitana (Pasta crua 56g = 180g cuinada = 4R - Total amb Salsa 5R)	Festa escolar unificada
Ou bullit	Truita a la Francesa	Pollastre a la planxa	Salmó a la planxa	
Salsa de Tomàtiga i Patata (Patata al forn = 70g = 2R)	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	
6R	6R	6R	6R	

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 CARN DE PORC ni LLEGUMS

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**. 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.

2	3	4	5	6
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals saltats amb All (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata i Pastanaga (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor	Arròs sec de Verdures	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Festa escolar unificada
Ou bullit (3)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada variada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

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



Menú SENSE CARN DE PORC, VEDELLA, PEIX ni MARISC

febrer de 2026

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

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

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

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

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

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Pollastre amb Tomàtiga (6)	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Giurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Indiot al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Llom a la planxa
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Giurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Truita a la francesa (3)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Ou bullit (3)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Indiot a la planxa	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

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



Menú SENSE CARN DE PORC

febrer de 2026

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

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

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

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

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

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiots (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiots al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostí a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenega	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiots amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Píletes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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 CARN ni PEIX - OVOLACTEO VEGETARIÀ

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Oli (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Tofu panat (1,6)	Hamburguesa Vegana amb Tomàtiga (6)	Truita de Patata (3)	Bocados de Soja (6)	Hamburguesa de Ciurons
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu amb Salsa Caçadora (6)	Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenca	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Tofu panat (1,6)	Hamburguesa de Ciurons amb Ceba Caramelitzada	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu amb Espinacs al Curri (ceba, nata vegana, tomàtiga, aromàtiques) (6)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Festa escolar unificada
Pilotes de Soja texturitzada (6)	Truita a la Francesa (3)	Tofu panat (1,6)	Hamburguesa de Ciurons	
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

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



Menú SENSE CARN, PEIX ni OU

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Oli (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç)
Tofu panat (1,6)	Hamburguesa Vegana amb Tomàtiga (6)	Ciurons trempats amb patata	Bocados de Soja (6)	Hamburguesa de Ciurons
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Ciurons trempats amb patata	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu amb Salsa Caçadora (6)	Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orega	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Bocados de Soja (6)	Tofu panat (1,6)	Hamburguesa de Ciurons amb Ceba Caramelitzada	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu amb Espinacs al Curri (ceba, nata vegana, tomàtiga, aromàtiques) (6)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Festa escolar unificada
Pilotes de Soja texturitzada (6)	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu panat (1,6)	Hamburguesa de Ciurons	
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

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



Menú SENSE CARN

febrer de 2026

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

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

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

El fagonero és de pesca sostenible certificada. Els productes de benestar animal són els iogurts.

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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Tofu panat (1,6)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Ciurons
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggestiu de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Tonyina amb saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fagonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Tofu amb Salsa Caçadora (6)	Hamburguesa de Ciurons	Palomet a la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenca	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggestiu de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Hamburguesa de Ciurons amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Tofu amb Espinacs al Curri (ceba, nata vegana, tomàtiga, aromàtiques) (6)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggestiu de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i raòles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Soja texturitzada (6)	Truita a la Francesa (3)	Tofu panat (1,6)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggestiu de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdres torrades i pa amb oli variat / 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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE FRUITA SECA

febrer de 2026

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

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

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

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

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

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiote (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostí a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orega	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de lentilles amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiote amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raòles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàtics 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 GLUTEN ni Menú SENSE PROTEÍNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA)

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten amb All	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Indiot a la planxa	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Indiot a la planxa
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada de Tomàtiga (tomàtiga, alfàbrega, formatge)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures i arròs / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Pasta especial sense gluten a la Napolitana	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palomet a la planxa (4)
Ensalada variada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenja	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Puré de Verdures	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Pasta especial sense gluten amb Verdures	Ciurons amb Saltat de Verdures
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs amb Tomàtiga (ceba, tomàtiga, aromàtiques)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i salmó amb patates / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor	Arròs sec de Verdures	Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Napolitana	
Ou bullit (3)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre a la planxa	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada variada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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 GLUTEN

febrer de 2026

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

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

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

El fagonero 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.

2	3	4	5	6
Purè de Verdures	Pasta especial sense gluten amb All i Bacó (6,7)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Indiot a la planxa	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Veluté (4)	Indiot a la planxa
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Pasta especial sense gluten Gratinada (7)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fagonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclun, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Purè de Verdures	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Pasta especial sense gluten amb Verdures	Ciurons amb Saltat de Verdures
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor	Arròs sec de Verdures	Purè de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Napolitana	
Ou bullit (3)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre a la planxa	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada variada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàcics 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



Menú SENSE CIURONS, LLENTIES ni MONGETES

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga.

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

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

2	3	4	5	6
Puré de Verdures	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata i Pastanaga (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Puré de Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Puré de Verdures
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostí a la Llimona	Palomete la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orega	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Pollastre amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Puré de Verdures	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor	Arròs sec de Verdures	Puré de Verdures	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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 CIURONS ni MONGETES BLANQUES o VERMELLES

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga.

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

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

2	3	4	5	6
Cuinar de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de llenties amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Puré de Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Puré de Verdures
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogoneró a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostí a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinar de llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinar de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinar de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / Fruita	

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



Menú SENSE LLEGUMS (amb traçes de soja)

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga.

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.

2	3	4	5	6
Puré de Verdures (sense mongets ni pèsols)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata i Pastanaga (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Puré de Verdures (sense mongets ni pèsols)	Espirals integrals Gratinati (1,3,6,7,10)	Puré de Verdures (sense mongets ni pèsols)
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenca	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Pollastre amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Puré de Verdures (sense mongets ni pèsols)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raoles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor	Arròs sec de Verdures	Puré de Verdures (sense mongets ni pèsols)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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



Menú SENSE PATATA

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit d'Arròs, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Ou Bullit (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Ou Bullit (3)	Fogonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Arròs	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluc al forn amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Minestra de Verdures	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de moniato, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Arròs	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluc a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / Fruita	

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



Menú SENSE PEIX ni MARISC

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Pollastre amb Tomàtiga (6)	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggesteriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Llom a la planxa
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pollastre amb verdures i arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Truita a la francesa (3)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggesteriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i raoles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Indiot a la planxa	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggesteriment de sopar: Ensalada i llom a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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



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

febrer de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina, Pera, Poma, Plàtan, Taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals amb All (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Indiot a la planxa	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada de Tomàtiga (tomàtiga, alfàbrega, formatge)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb verdures i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures i arròs / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals a la Napolitana	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa a la planxa (4)
Ensalada variada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Verdres i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Luç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdres (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdres i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdres (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs amb Tomàtiga (ceba, tomàtiga, aromàtiques)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i salmó amb patates / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdres	Cuinat de Llenties i Verdres (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdres torrades i pa amb oli variat / 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 PROTEÍNA DE LLET DE VACA - PLV - (inclou SENSE LACTOSA)

febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals amb All (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Indiot a la planxa	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Truita de Patata (3)	Gallineta al forn amb Velouté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada de Tomàtiga (tomàtiga, alfàbrega, formatge)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures i arròs / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals a la Napolitana	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Fogonero a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometta la planxa (4)
Ensalada variada (iceberg, mesclum, tomàtiga)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs amb Tomàtiga (ceba, tomàtiga, aromàtiques)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i salmó amb patates / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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 Blanquerna Menú SENSE CARN ni PEIX - OVOLACTEO VEGETARIÀ febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: **Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga**. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Oli (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Tofu panat (1,6)	Hamburguesa Vegana amb Tomàtiga (6)	Truita de Patata (3)	Bocados de Soja (6)	Hamburguesa de Ciurons
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu amb Salsa Caçadora (6)	Hamburguesa de Ciurons	Bocados de Soja (6)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenca	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Napolitana	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Tofu panat (1,6)	Hamburguesa de Ciurons amb Ceba Caramelitzada	Hamburguesa Vegana (6)	Tofu amb Espinacs al Curri (ceba, nata vegana, tomàtiga, aromàtiques) (6)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Festa escolar unificada
Pilotes de Soja texturitzada (6)	Truita a la Francesa (3)	Tofu panat (1,6)	Hamburguesa de Ciurons	
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



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

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

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

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

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

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

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç)
Indiot a la planxa	Abadejo al forn amb Tomàtiga (4)	Pollastre a la planxa	Gallineta al forn amb Veluté (4)	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada amb Tonyina (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (4)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Llom amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pollastre amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Pollastre a la planxa	Fogoneró a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Palometa la planxa (4)
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluc al forn amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Llom a la planxa	Abadejo amb Salsa de Verdures (4)	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Gallineta a la planxa amb Picada (all, julivert) (4)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia aguiada amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pa amb oli / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Llom a la planxa	Pollastre Panat (1)	Salmó a la planxa (4)	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i lluc a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiot a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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: 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: Bledes, Bròquil, Carabassa, Carxofa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga, Tomàtiga.

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Pollastre amb Tomàtiga (6)	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Llom a la planxa
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenca	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures, fruita seca i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Truita a la francesa (3)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Indiot a la planxa	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i llom a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, LLEGUMS ni FRUITS SECS febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espaguetis integrals saltats amb All i (1,3,6,10)	Crema d'Espinacs	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata i Pastanaga (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Pollastre amb Tomàtiga (6)	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa	Arròs integral saltat amb Verdures	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Llom a la planxa
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
16	17	18	19	20
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Giurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Truita a la francesa (3)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor	Arròs sec de Verdures	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Festa escolar unificada
Ou bullit (3)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Indiot a la planxa	
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada variada (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada variada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

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



CEIP Blanquerna Menú SENSE PEIX, MARISC, OU CRU ni FRUITA SECA febrer de 2026

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

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

Producció ecològica i de proximitat en temporada: Carabassó, Carabassa, Porros, Tomàtiga. 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.

2	3	4	5	6
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Espaguetis integrals saltats amb All i Bacó (1,3,6,7,10)	Crema d'Espinacs i Mongetes blanques amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Casolana	Bullit de Patata, Pastanaga i Mongeta (all, oli d'oliva, pebre dolç, ou) (3)
Cordon Bleu d'Indiot (1,3,7)	Pollastre amb Tomàtiga (6)	Truita de Patata (3)	Pollastre a la planxa	Hamburguesa de Pollastre i Vedella (1,6,12)
Ensalada (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Coliflor i Pastanaga	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga) (11)	Bròquil al Vapor	Ensalada Caprese (tomàtiga, alfàbrega, formatge) (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i coquetes de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre saltat amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilles variades casolanes / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Carabassa amb Crostons (1,6,11)	Arròs integral saltat amb Verdures	Cuinat de Mongetes amb Verdures	Espirals integrals Gratinats (1,3,6,7,10)	Ciurons amb Sofrit i Salsa de Tomàtiga
Truita de Patata i Ceba (3)	Pollastre a la planxa	Llom al forn amb Salsa Caçadora	Pollastre rostit a la Llimona	Llom a la planxa
Ensalada amb Formatge tendre (iceberg, mesclum, tomàtiga) (7)	Ensalada amb Poma (iceberg, fulla de roure, pastanaga)	Ceba, Xampinyons i Patata	Tomàtiga trempada amb Orenja	Arròs saltat amb aromàtiques
Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
16	17	18	19	20
Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Arròs integral a la Milanesa (ceba, baco, tomàtiga) (6,7)	Crema de Pastanaga	Fideuà de Verdures (1,3,6,10)	Ciurons amb Saltat de Verdures i Cuscús (1)
Ou Bullit (3)	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa amb Ceba Caramelitzada	Truita a la francesa (3)	Indiot amb Espinacs al Curri (ceba, nata, tomàtiga, aromàtiques) (7)
Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	Ensalada amb Olives (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga)	Patates Fregides	Tomàtiga trempada amb Olives	Arròs Bullit
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i raïles de verdures amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Coliflor i Llenties (1)	Arròs sec de Verdures	Cuinat de Llenties i Verdures (1)	Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	
Pilotes de Pollastre i Vedella (1,6,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre Panat (1)	Indiot a la planxa	Festa escolar unificada
Salsa de Tomàtiga i Patata	Ensalada amb Sèsam (romana, iceberg, tomàtiga, pastanaga)	Ensalada amb Crostons (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga) (1,6,11)	Ensalada amb Brots (romana, escarola, pastanaga, tomàtiga) (6)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Ensalada i llom a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb curri de xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli variat / Fruita	

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