

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT (7) 8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (1, 4, T2, T14) PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 21	
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 28
				29

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025

- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacauet** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)

MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID: 01803048

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaià



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

i també alvocat...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves, pastanaga, llimones, cogombre...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P HUMMUS CASOLÀ AMB BASTONETS DE PA (1) 2P TRUITA DE PATATES (3) PO GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE	1P FUSSILIS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, 7, T3, T6,, T10) 2P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 
4	5	6	7	8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA FRANCESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS ESTOFATS AMB VERDURES 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA PO GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 	1P ARRÒS AMB VERDURES 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) PO FRUITA DE TEMPORADA
11	12	13	14	15
1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS PO GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE	1P MENESTRA DE VERDURES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P HUMMUS CASOLÀ AMB BASTONETS DE PA (1) 2P LLUÇ A AL FORN (4, T2, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	
18	19	20	21	22
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) PO GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES 1P 2P LLUÇ AL FORN (4, T2, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1, 7, T3, T6,, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT (7) 8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (1, 4, T2, T14) PO PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 21	
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 28
25	26	27	28	29

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID: 01803048

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P VERDURA DE TEMPORADA 1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (12) 2P CARBASSÓ A LA PLANXA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P SEITAN ROSTIT (1, 6) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (T1) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS VEGANS (1, 10, T1, T10) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS AMB VERDURES (1, T6, T10) 2P TRUITA de farina de cigró GU FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P MENESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 21	
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS vegans (1, 12, T6, T10) 2P SEITA GUISAT (1, 6) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES SALTEJADES (T1) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TOFU AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (1, 6) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 1) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 28
				29

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO (3, 7, T3, T5, T8) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P MONGETES ESTOFADES AMB COSTELLA GU PO IOGURT (7) 8
1P MACARRONS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI sense gluten (T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA sense gluten 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETALDE XAMPINYONS GU PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS sense gluten A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (6, 7) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) PO PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 21	
	1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 12, T3) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSAS DE TOMÀQUET (6, 12) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 28
				29

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILS AL PESTOIOGURT sense lactosa (1, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) GU PO IOGURT sense lactosa 8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) GU PO IOGURT sense lactosa 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (1, 4, T2, T14) GU PO IOGURT sense lactosa 21	
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) PO IOGURT sense lactosa 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 28
				29

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



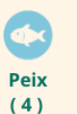
Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



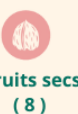
Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) GU PO IOGURT (7) 8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) GU PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU PO IFRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (1, 4, T2, T14) GU PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 21	
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) GU PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB Salsa de tomàquet (6, 12) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 28
				29


**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM
OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense peix (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLOM A LA PLANXA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT (7) 8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i cebà) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de cebà, alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDÍ (1, 10, T1, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA sense tonyina amb maionesa opcional (3) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de cebà, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL DINDÍ A LA PLANXA PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 21	
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense peix (1, 3, 12, T3, T6, T10) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (cebà, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P LLOM A LA PLANXA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 28
				29

**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) CROQUETES sense marisc (3, 7, 12) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLOM A LA PLANXA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT (7)  8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i cebà) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de cebà, alls i pebrots) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO IOGURT (7)  14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de cebà, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL DINDI A LA PLANXA PO NATILLES DE XOCOLATA (3, 7) 21	
	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3,4, 12, T3, T6, T10) 2P OU AMB PATATES LIONESES (3) PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (cebà, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 29

**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REAL DECRET 315/2025



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaià



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

i també alvocat...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves, pastanaga, llimones, cogombre...