

Dilluns

Macarrons integrals amb verdures
Trita de carbassó
Tomàquet amanit
Fruita de temporada
Al·lèrgens: gluten, ou

Dimarts

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: sulfits (mirar etiquetatge llenties)

Dimecres

Carxofes al forn
Fesols amb verdures
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: sulfits (mirar etiquetatge fesols)

Dijous

Coliflor gratinada amb beixamel
Salmó al forn amb anet
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada
Fruita de temporada
Al·lèrgens: gluten, peix, làctics, sulfits

Divendres

Bajoca amb patata bullida
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de pastanaga, poma i fulles d'enciams
logurt natural sense sucre afegit
Al·lèrgens: làctics, sulfits

Patata guisada amb porro
Remenat d'ous amb ceba i xampinyons
Tomàquet amanit amb olivetes
logurt natural sense sucre afegit
Al·lèrgens: ou, làctics

Crema de carbassó
Cigrons ecològics estofats amb espinacs
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: sulfits (mirar etiquetatge cigrons)

Sopa amb fideus integrals
Pit de pollastre a la planxa
Rodanxes de pastanaga, poma i fulles d'enciams
Fruita de temporada
Al·lèrgens: gluten, sulfits

Crema de porro, ceba i patata
Pèsols saltejats amb pernil
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: -

Arròs integral amb verdures
Rap al forn
Fulles d'enciams variats amb pastanaga ratllada, remolatxa crua i rodanxes de rave
Fruita de temporada
Al·lèrgens: peix, sulfits

Carbassó farcit de verdures
Mandonguilles de gall dindi a la jardinera
Tomàquet amanit amb orenga
logurt natural sense sucre afegit
Al·lèrgens: làctics, mirar recepta mandonguilles (gluten, ou)

Crema de verdures
Llenties estofades amb patata i verdures
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: sulfits (mirar etiquetatge llenties)

Fideus a la cassola amb verdures
Trita de verdures
Pastanaga ratllada i cogombre
Fruita de temporada
Al·lèrgens: gluten, ou, sulfits

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Filet de gall de sant Pere al forn
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada
Fruita de temporada
Al·lèrgens: peix, sulfits

Bledes saltejades amb pernil
Cigrons ecològics a la catalana
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: sulfits (mirar etiquetatge cigrons)

Crema de bleda i patata
Albergínia farcida amb carn picada mixta de porc i vedella i formatge ratllat
Rodanxes de pastanaga, poma i fulles d'enciams
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: làctics, sulfits

Menestra de verdures bullida
Cigrons ecològics amb salsa de tomàquet casolana
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: sulfits (mirar etiquetatge cigrons)

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana
Trita a la francesa
Fulles d'enciams i pastanaga ratllada
logurt natural sense sucre afegit
Al·lèrgens: gluten, ou, sulfits, làctics

Sopa juliana de verdures (sense pasta)
Moussaka de llenties amb arròs
Fruita de temporada (vit C)
Al·lèrgens: sulfits (mirar etiquetatge llenties)

Ensaladilla russa bullida (patata, pastanaga i bajoca)
Filet de lluç al forn
Carpaccio de cogombre i pinya
Fruita de temporada
Al·lèrgens: peix

Menús supervisats per Montserrat Pallarés March

Menús elaborats seguint el Reial Decret 315/2025 i la guia L'alimentació saludable en l'etapa escolar (en actualització)

Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000897

Comentaris:

1. Fruita de temporada segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa sempre garantint la varietat de fruita setmanal i una òptima qualitat.
2. Les fruites riques amb vitamina C són les següents: kiwi verd, kiwi sungold, pinya, maduixes, gerds, grosella, mora, nabius, taronja, mandarina, magrana, aranja, papaia, mango, litxi, maracujà.
3. S'utilitzen productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques de temporada, ous, carn, peix, etc.
4. L'oli utilitzat per amanir les amanides ha de ser oli d'oliva verge o verge extra i per cuinar s'ha d'utilitzar preferentment oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic.
5. S'ha d'utilitzar sal iodada i se n'ha de reduir la quantitat afegida en les preparacions.
6. S'ha de disposar de gerres d'aigua de consum a les taules del menjador escolar com a única beguda, tret que no sigui possible a causa de les condicions del subministrament, cas en què s'han de prioritzar envasos grans reutilitzables.
7. Com a mínim, dues vegades a la setmana s'ha d'oferir pa integral.
8. Donat el temps reduït disponible per a la preparació del menú, només s'ha dissenyat el menú basal. No s'han dissenyat menús especials: diabetis mellitus, intoleràncies alimentàries, al·lèrgies alimentàries, vegetarians, motius ètics o religiosos, etc. Tot i així, el centre educatiu ha de disposar d'aquests menús especials per a l'alumnat que ho requereixi o, si s'escau, ha de disposar dels mitjans de refrigeració i escalfament adequats perquè es pugui conservar i consumir el menú especial proporcionat per l'entorn familiar, sense perill per a la salut de l'alumnat afectat.