



DILLUNS

13 Kcal **415** HC **27,2** Lip **16,8** Prot **34**

- Amanida tricolor: d'enciam, tomàquet, blat de moro i pollastre
- Pastís de patata i tonyina
- Fruita de temporada

DIMARTS

14 Kcal **540** HC **60** Lip **22,3** Prot **23,8**

- Coliflor gratinada al forn amb tuc suau de beixamel
- biquini de pernil dolç i formatge
- Fruita de temporada

DIMECRES

15 Kcal **500** HC **48** Lip **26,3** Prot **15,5**

- Mongetes verdes saltejades amb patata al caliu
- Truita casolana de carabassó i ceba
- logurt natural

DIJOUS

16 Kcal **421** HC **57** Lip **12,5** Prot **22,6**

- Boca pizza de tonyina, pernil i olives gratinada al forn
- Patates deluxe especiades al forn
- Fruita de temporada

DIVENDRES

17 Kcal **540** HC **50** Lip **11,3** Prot **19**

- Sopa de brou amb fideus
- Filet de lluç a l'andalusa
- Fruita de temporada

20 Kcal **400** HC **60** Lip **17** Prot **21**

- Puré de patata i pèsol
- Nuggets de lluç amb ketchup casolà
- Fruita de temporada

21 Kcal **560** HC **80** Lip **16** Prot **23**

- Macarró rigatoni saltejat amb xampinyons
- Truita a la francesa/ carabassó planxa
- logurt natural

22 Kcal **540** HC **28** Lip **20** Prot **17**

- Saltejat de verdures de temporada, patata i salsitxes
- Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

23 Kcal **480** HC **43** Lip **23** Prot **23**

- Mini saladets d'hojaldre amb mil gustos
- Piruletes de pollastre cruixent/ amanida de tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

24 Kcal **512** HC **50** Lip **20** Prot **30**

- Mongetes verdes saltejades amb patates al caliu
- Brotxetes de pollastre amb guarnició d'albergínia a la tempura
- Fruita de temporada

27 Kcal **530** HC **55** Lip **27** Prot **23**

- Amanida de pèsol, pastanaga, pernil dolç i arròs blanc
- Ous replets de tonyina lligats amb maionesa
- Fruita de temporada

28 Kcal **466** HC **33,5** Lip **18,3** Prot **32**

- Pèsol amb ceba confitada i pernil
- Suprema de salmó a la papillota amb xampinyons
- Fruita de temporada

29 Kcal **410** HC **42** Lip **21** Prot **21**

- Saltejat de verdures de temporada
- Salsitxa a la planxa amb flamet d'arròs
- Fruita de temporada

30 Kcal **446** HC **50** Lip **15** Prot **14**

- Chips de carabassó
- Pizza casolana de pollastre i verdures
- Fruita de temporada

TORNEM A L'ESCOLA!



CURS 2021-22

OBJECTIU DEL MES:

Començar el curs introduint tots els grups d'aliments per tal de millorar el rendiment escolar.

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





DILLUNS

13 Kcal HC Lip Prot

- Amanida tricolor: d'enciam, tomàquet, blat de moro i formatge
- Pastís de patata i tonyina
- Fruita de temporada

DIMARTS

14 Kcal HC Lip Prot

- Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel
- Biquini vegetal
- Fruita de temporada

DIMECRES

15 Kcal HC Lip Prot

- Mongetes verdes saltejades amb patata al caliu
- Trita casolana de carbassó i ceba
- logurt natural

DIJOUS

16 Kcal HC Lip Prot

- Boca pizza de tonyina i olives gratinada al forn
- Patates deluxe especiades al forn
- Fruita de temporada

DIVENDRES

17 Kcal HC Lip Prot

- Sopa de brou amb fideus
- Filet de lluç a l'andalusa
- Fruita de temporada

20 Kcal HC Lip Prot

- Puré de patata i pèsol
- Nuggets de lluç amb ketchup casolà
- Fruita de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

- Macarró rigatoni saltejat amb xampinyons
- Trita a la francesa/ carbassó planxa
- logurt natural

22 Kcal HC Lip Prot

- Saltejat de verdures de temporada amb patata
- Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

- Mini saladets d'hojaldre amb mil gustos (no carn)
- Hamburguesa vegetal de kale i quinoa amb guarnició d'amanida de tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

- Mongetes verdes saltejades amb patates al caliu
- Brotxetes de calamar i sípia amb guarnició d'albergínia a la tempura
- Fruita de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

- Amanida de pèsol, pastanaga i arròs blanc
- Ous replets de tonyina lligats amb maionesa
- Fruita de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

- Pèsol amb ceba confitada
- Suprema de salmó a la papillota amb xampinyons
- Fruita de temporada

29 Kcal HC Lip Prot

- Saltejat de verdures de temporada
- Hamburguesa vegetal amb flamet d'arròs
- Fruita de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

- Chips de carbassó
- Pizza casolana de verdures
- Fruita de temporada

TORNEM A L'ESCOLA!



CURS 2021-22

OBJECTIU DEL MES:

Començar el curs introduint tots els grups d'aliments per tal de millorar el rendiment escolar.





DILLUNS

13

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Amanida tricolor: d'enciam, tomàquet, blat de moro i pollastre
- Pastís de patata i tonyina
- Fruita de temporada

DIMARTS

14

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Coliflor gratinada al forn amb toc suau de beixamel
- biquini de gall d'indi i formatge
- Fruita de temporada

DIMECRES

15

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Mongetes verdes saltejades amb patata al caliu
- Truita casolana de carabassó i ceba
- logurt natural

DIJOUS

16

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Boca pizza de tonyina i olives gratinada al forn
- Patates deluxe especiades al forn
- Fruita de temporada

DIVENDRES

17

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Sopa de brou amb fideus
- Filet de lluç a l'andalusa
- Fruita de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Purè de patata i pèsol
- Nuggets de lluç amb ketchup casolà
- Fruita de temporada

21

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Macarró rigatoni saltejat amb xampinyons
- Truita a la francesa/ carabassó planxa
- logurt natural

22

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Saltejat de verdures de temporada i patata
- Bunyols de bacallà amb guarnició d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Mini saladets d'hojaladre amb mil gustos
- Piruletes de pollastre cruixent/ amanida de tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Mongetes verdes saltejades amb patates al caliu
- Brotxetes de pollastre amb guarnició d'albergínia a la tempura
- Fruita de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Amanida de pèsol, pastanaga, gall d'indi i arròs blanc
- Ous replets de tonyina lligats amb maionesa
- Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Pèsol amb ceba confitada
- Suprema de salmó a la papillota amb xampinyons
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Saltejat de verdures de temporada
- Hamburguesa vegetal a la planxa amb flamet d'arròs
- Fruita de temporada

30

Kcal	HC	Lip	Prot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Chips de carabassó
- Pizza casolana de pollastre i verduretes
- Fruita de temporada

TORNEM A L'ESCOLA!



CURS 2021-22

OBJECTIU DEL MES:

Començar el curs introduint tots els grups d'aliments per tal de millorar el rendiment escolar.

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

