






1 DIMECRES	
 Sopa de menuts amb verdures i llegums	kCal 540.4
Pollastre al forn	CH 63.7
 Creïlles "panadera" amb allada	Prot 26.9
 Pa i <i>Mona de Pasqua</i>	Lip 19
Sopar recomanat	
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	

2 DIJOUS
Vacances

3 DIVENDRES
Vacances





6 DILLUNS
Vacances

7 DIMARTS
Vacances

8 DIMECRES
Vacances




9 DIJOUS
Vacances

10 DIVENDRES
Vacances

13 DILLUNS	
 Espirals amb salsa de tomaca i tonyina	kCal 563.4
 Titot i formatge	CH 65.6
 (Guarnició) Amanida variada	Prot 37.3
 Pa i fruita	Lip 17.4
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	

14 DIMARTS	
 Estofat de cigrons <i>ECO</i> amb verdures	kCal 640.1
 Truita de carabasseta	CH 83
 <i>Buffet d'amanida</i>	Prot 31.9
 Pa integral, fruita i llet	Lip 19.9
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	

15 DIMECRES	
 Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	kCal 596.2
 Pit de pollastre arrebossat casolà	CH 64.2
 Creïlles "panadera" amb allada	Prot 22.6
 Pa i fruita	Lip 15.24
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

16 DIJOUS	
 Crema de carabassa	kCal 530.6
 Pizza Sercole (masa fresca) (Guarnició) Amanida d'encisam, tomaca i poma a daus	CH 84.8 Prot 20.1
 Pa integral i Iogurt	Lip 12.3
Sopar recomanat	
Crema de porros, pernil dolç i fruita	

17 DIVENDRES	
 Arròs al forn	kCal 753.7
 Peix de llotja de proximitat (Guarnició) Amanida variada	CH 85.8 Prot 41
 Pa i fruita	Lip 27.9
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

20	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES					
	Llenties a l'hortolana ECO	kCal 628.9		Arròs amb salsa de tomaca casolana	kCal 604.4		Sopa de menuts amb verdures i llegums	kCal 474.6		Estofat de verdures, pèsols i creïlles	kCal 610.75		Macarrons integrals a la Toscana	kCal 645.4
	Truita francesa i formatge en porcions	CH 74.2		Ou fregit i llonganissa	CH 76.4		Pollastre al forn	CH 56.8		Hamburguesa mixta al forn	CH 42.25		Peix de llotja de proximitat	CH 87.1
	(Guarnició)Amanida variada	Prot 31.9		Buffet d'amanida	Prot 25.7		Creïlles "panadera" amb allada	Prot 34.2		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 32.79		(Guarnició)Amanida variada	Prot 28.4
	Pa i fruita	Lip 22.7		Pa integral i fruita	Lip 20.7		Pa i fruita	Lip 12.2		Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 25.45		Pa i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti						

27	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	
	Pasta ECO amb salsa de llegums casolana	kCal 760.6		Arròs del senyoret	kCal 494.3		Cigrons amb bacallà i verduretes	kCal 689.2
	Ventresques de lluç al all i pebre	CH 98.8		Pernil serrà y formatge fresc	CH 66.4		Truita de creïlla	CH 81.7
	(Guarnició)Amanida variada	Prot 43.4		Buffet d'amanida	Prot 33.3		(Guarnició)Amanida variada	Prot 35.3
	Pa, fruita i llet	Lip 20.5		Pa integral i fruita	Lip 10.9		Pa integral, fruita i llet	Lip 28.5
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita		Remenat d'all tendres amb ou i lacti		Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038)

L'amanida passa a considerar-se guarnició habitual en el plat per a fomentar el consum de verdures fresques.



1 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con verduras y legumbres kCal 540.4
	Pollo al horno CH 63.7
	Patatas panadera al ajillo Prot 26.9
	Pan y Mona de Pascua Lip 19
Cena recomendada	
Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	

2 JUEVES
Vacaciones

3 VIERNES
Vacaciones

6 LUNES
Vacaciones

7 MARTES
Vacaciones

8 MIÉRCOLES
Vacaciones

9 JUEVES
Vacaciones

10 VIERNES
Vacaciones

13 LUNES	
	Espirales con salsa de tomate y atún kCal 563.4
	Pechuga de pavo y queso CH 65.6
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 37.3
	Pan y fruta Lip 17.4
Cena recomendada	
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	

14 MARTES	
	Estofado de garbanzos ECO con verduras kCal 640.1
	Tortilla de calabacín CH 83
	Buffet de ensalada Prot 31.9
	Pan integral, fruta y leche Lip 19.9
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

15 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres kCal 596.2
	Pechuga rebozada casera CH 64.2
	Patatas panadera al ajillo Prot 22.6
	Pan y fruta Lip 15.24
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

16 JUEVES	
	Crema de calabaza kCal 530.6
	Pizza Sercole (masa fresca) CH 84.8
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y manzana dados Prot 20.1
	Pan integral y Yogur Lip 12.3
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

17 VIERNES	
	Arroz al horno kCal 753.7
	Pescado de lonja de proximidad CH 85.8
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 41
	Pan y fruta Lip 27.9
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES					
	Lentejas a la hortelana ECO	kCal 628.9	Arroz con salsa de tomate casera	kCal 604.4		Sopa de menudillos con verduras y legumbres	kCal 474.6		Estofado de verduras, guisantes y patata	kCal 610.75		Macarrones integrales a la Toscana	kCal 645.4	
	Tortilla francesa y quesito	CH 74.2		Huevo frito y longaniza	CH 76.4		Pollo al horno	CH 56.8		Hamburguesa mixta al horno	CH 42.25		Pescado de lonja de proximidad	CH 87.1
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.9		Buffet de ensalada	Prot 25.7		Patatas panadera al ajillo	Prot 34.2		Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	Prot 32.79		(Guarnición) Ensalada variada	Prot 28.4
	Pan y fruta	Líp 22.7		Pan integral y fruta	Líp 20.7		Pan y fruta	Líp 12.2		Pan integral y Yogur artesanal	Líp 25.45		Pan y fruta	Líp 19.7
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		
Sándwich vegetal con caballa y lácteo		Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta		Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta		Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo						

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	
	Pasta ECO con salsa de legumbres casera	kCal 760.6		Arroz del senyoret	kCal 494.3		Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres	kCal 548.2
	Ventresca de merluza al "all i pebre"	CH 98.8		Jamón serrano y queso fresco	CH 66.4		Pechuga rebozada casera	CH 54.4
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 43.4		Buffet de ensalada	Prot 33.3		Patatas panadera al ajillo	Prot 21.4
	Pan, fruta y leche	Líp 20.5		Pan integral y fruta	Líp 10.9		Pan y Yogur	Líp 15.24
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta		Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta		Revuelto de ajetes con huevo y lácteo		Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº CV00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

La ensalada pasa a considerarse guarnición habitual en el plato para fomentar el consumo de verduras frescas



1 DIMECRES	
	Sopa de menuts amb fideus sense gluten kCal 719.4
	Pollastre al forn CH 83.8
	Creïlles "panadera" amb allada Prot 41.4
	Postre especial i Pà sense gluten Lip 24.7
Sopar recomanat	

2 DIJOUS
Vacances

3 DIVENDRES
Vacances

6 DILLUNS
Vacances

7 DIMARTS
Vacances

8 DIMECRES
Vacances

9 DIJOUS
Vacances

10 DIVENDRES
Vacances

13 DILLUNS	
	Pasta amb salsa de tomaca i tonyina (sense gluten) kCal 563.4
	Titot i formatge CH 53.6
	(Guarnició) Amanida variada Prot 49.3
	Pà sense gluten i fruita Lip 17.4
Sopar recomanat	

14 DIMARTS	
	Estofat de cigrons ECO amb verdures kCal 642.2
	Truita de carabasseta CH 71.8
	Buffet d'amanida Prot 43.7
	Pà sense gluten, fruita i llet Lip 19.9
Sopar recomanat	

15 DIMECRES	
	Sopa de menuts amb fideus sense gluten kCal 461.4
	Pollastre a la planxa CH 52.6
	Creïlles "panadera" amb allada Prot 33.5
	Pà sense gluten i fruita Lip 11.8
Sopar recomanat	

16 DIJOUS	
	Crema de carabassa kCal 532.1
	Pa pizza casolà de bacon i champinyons (sense gluten) CH 73.6
	(Guarnició) Amanida d'encisam, tomaca i poma a daus Prot 31.9
	Pà sense gluten i Iogurt Lip 12.3
Sopar recomanat	

17 DIVENDRES	
	Arròs al forn kCal 753.7
	Peix de llotja de proximitat CH 73.8
	(Guarnició) Amanida variada Prot 53
	Pà sense gluten i fruita Lip 27.9
Sopar recomanat	

20	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES
	Llegums a la hortalana amb verdures ECO (no lletilles)		Arròs amb salsa de tomaca casolana		Sopa de menuts amb fideus sense gluten		Estofat de verdures, pèsols i creïlles		Pasta a la Toscana (sin gluten)
	Truita francesa i formatge en porcions		Ou fregit i llonganissa		Pollastre al forn		Hamburguesa mixta al forn		Peix de llotja de proximitat
	(Guarnició) Amanida variada		Buffet d'amanida		Creïlles "panadera" amb allada		Samfaina casolana (carabasset, pebrera, ceba, tomaca...)		(Guarnició) Amanida variada
	Pà sense gluten i fruita		Pà sense gluten i fruita		Pà sense gluten i fruita		Pà sense gluten i Iogurt artesanal		Pà sense gluten i fruita
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	

27	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS
	Pasta sense gluten en salsa de llegums casolana		Arròs del senyoret		Sopa de menuts amb fideus sense gluten		Cigrons amb bacallà i verduretes
	Ventresques de lluç al all i pebre		Pernil serrà y formatge fresc		Pollastre a la planxa		Truita de creïlla
	(Guarnició) Amanida variada		Buffet d'amanida		Creïlles "panadera" amb allada		(Guarnició) Amanida variada
	Pà sense gluten, fruita i llet		Pà sense gluten i fruita		Pà sense gluten i Iogurt		Pà sense gluten, fruita i llet
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038)

L'amanida passa a considerar-se guarnició habitual en el plat per a fomentar el consum de verdures fresques.



1 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con fideos sin gluten kCal 719.4
	Pollo al horno CH 83.8
	Patatas panadera al ajillo Prot 41.4
	Postre especial y Pan sin gluten Lip 24.7
Cena recomendada	

2 JUEVES
Vacaciones

3 VIERNES
Vacaciones

6 LUNES
Vacaciones

7 MARTES
Vacaciones

8 MIÉRCOLES
Vacaciones

9 JUEVES
Vacaciones

10 VIERNES
Vacaciones

13 LUNES	
	Pasta con salsa de tomate y atún (sin gluten) kCal 563.4
	Pechuga de pavo y queso CH 53.6
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 49.3
	Pan sin gluten y fruta Lip 17.4
Cena recomendada	

14 MARTES	
	Estofado de garbanzos ECO con verduras kCal 642.2
	Tortilla de calabacín CH 71.8
	Buffet de ensalada Prot 43.7
	Pan sin gluten, fruta y leche Lip 19.9
Cena recomendada	

15 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con fideos sin gluten kCal 461.4
	Pollo a la plancha CH 52.6
	Patatas panadera al ajillo Prot 33.5
	Pan sin gluten y fruta Lip 11.8
Cena recomendada	

16 JUEVES	
	Crema de calabaza kCal 532.1
	Pan pizza casero de bacon y champiñones (sin gluten) CH 73.6
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y manzana dados Prot 31.9
	Pan sin gluten y Yogur Lip 12.3
Cena recomendada	

17 VIERNES	
	Arroz al horno kCal 753.7
	Pescado de lonja de proximidad CH 73.8
	(Guarnición) Ensalada variada Prot 53
	Pan sin gluten y fruta Lip 27.9
Cena recomendada	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
●	Legumbres a la hortelana con verduras ECO (no lentejas)		Arroz con salsa de tomate casera	● ●	Sopa de menudillos con fideos sin gluten	●	Estofado de verduras, guisantes y patata	● ● ● ●	Pasta a la Toscana (sin gluten)
● ● ●	Tortilla francesa y queso	● ● ●	Huevo frito y longaniza	● ● ●	Pollo al horno	● ● ●	Hamburguesa mixta al horno	● ● ● ●	Pescado de lonja de proximidad
● ● ● ● ●	(Guarnición) Ensalada variada	● ● ● ● ●	Buffet de ensalada	● ● ●	Patatas panadera al ajillo	● ● ● ● ●	Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	● ● ● ● ●	(Guarnición) Ensalada variada
	Pan sin gluten y fruta		Pan sin gluten y fruta		Pan sin gluten y fruta	● ● ● ● ●	Pan sin gluten y Yogur artesanal	● ● ● ● ●	Pan sin gluten y fruta
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES
● ● ● ● ●	Pasta sin gluten con salsa de legumbres casera	● ● ● ● ●	Arroz del senyoret	● ● ●	Sopa de menudillos con fideos sin gluten	● ● ●	Garbanzos con bacalao y verduras
● ● ● ● ●	Ventresca de merluza al "all i pebre"	● ● ● ● ●	Jamón serrano y queso fresco	● ● ● ● ●	Pollo a la plancha	● ● ● ● ●	Tortilla de patata
● ● ● ● ●	(Guarnición) Ensalada variada	● ● ● ● ●	Buffet de ensalada	● ● ● ● ●	Patatas panadera al ajillo	● ● ● ● ●	(Guarnición) Ensalada variada
● ● ● ● ●	Pan sin gluten, fruta y leche	● ● ● ● ●	Pan sin gluten y fruta	● ● ● ● ●	Pan sin gluten y Yogur	● ● ● ● ●	Pan sin gluten, fruta y leche
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº CV00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

La ensalada pasa a considerarse guarnición habitual en el plato para fomentar el consumo de verduras frescas