

Menú General

maig de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Albercoc, Cirera, Figa, Fraula, Nispro, Pera, Poma, Plàtan, Pruna, Taronja.

Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Carabassa, Carabassó, Carxofa, Cogombre, Enciam, Espinac, Pastanaga, Tomàtiga.

El iogurt que s'ofereix al centre educatiu és natural. Sense sucre.

1

Festiu

4	5	6	7	8
Espirals integrals d'estiu (tomàtiga cicero, olives negres, formatge tendre) (1,3,7)	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Arròs integral de Verdures (pebre vermell, pastanaga, xampinyons, porro)	Crema de Bledes i Pastanaga	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga
Salsitxes de Porc a la planxa (1,6,12)	Indiot al forn amb Ceba	Hoki a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Lluç al forn amb Salsa Verda (all, julivert, brou, maizena) (2,4,14)
Ensalada 4 Estacions (mesclum, iceberg, pastanaga, blat de les índies)	Patates rostides	Ensalada Campera (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada de Tomàtiga Cicero (iceberg, fulla de roure, olives)	Minestra de Verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb samfaina de verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
12	13	14	15	16
Cuinat de Lleties amb Verdures (1)	Ensalada d'Arròs (tomàtiga cicero, blat de les índies, olives verdes, tonyina) (4)	Crema de Carabassa	Ciurons Trempats amb Patata (all, pebre bord, ou bullit) (3)	Fideuà a la Napolitana (1,3)
Nuggets de Pollastre (1)	Lluç al forn amb Picada (all, julivert, llimona) (4)	Pollastre amb Salsa Strogonoff (7)	Palometa al forn amb Taronja (4)	Truita a la Francesa (3)
Ensalada Rústica (iceberg, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	Mongeta tendre i Pastanaga	Xampinyons i Patata	Ensalada amb Canonges (iceberg, pastanaga, tomàtiga)	Ensalada amb Cogombre (lletuga, mesclum, tomàtiga, blat de les índies)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata, pebres i mongetes blanques / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pop a la gallega / Fruita	Suggeriment de sopar: Samfaina de verdures amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli / Fruita
19	20	21	22	23
Crema de Carabassó	Macarrons integrals amb Salsa 4 Formatges (1,3,7)	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Arròs integral amb Verdures i Gambes (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols) (2,4,12,14)	Ciurons amb Minestra de Verdures i Arròs
Rodó d'Indiot al forn	Lluç al forn (4)	Hamburguesa de Porc a la planxa (6,7,12)	Truita a la Francesa (3)	Pollastre a la planxa amb Ceba
Ensalada amb Olives verdes (lletuga, mesclum, tomàtiga)	Bròquil i Coliflor	Patata rostida	Ensalada Caprese (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	Ensalada d'Espinacs (iceberg, pastanaga, blat de les índies)
Iogurt Natural (7)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Molls a la planxa amb arròs i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada teba de patata amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb ciurons i olives / Fruita	Suggeriment de sopar: Saltejat de verdures amb cuscús i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
26	27	28	29	30
Cuinat de Lleties amb Verdures (1)	Arròs sec mariner (2,4,14)	Crema d'Espinacs i Pastanaga	Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga cicero, blat de les índies, olives verdes, tonyina) (4)	Ensalada de Patata (patata, pastanaga, pèsols, ou bullit, pebre bord) (3)
Truita de Patata i Ceba (3)	Indiot a la planxa amb Orenga	Lluç al forn amb Picada (all, julivert, llimona) (4)	Cuixetes de Pollastre al forn	Llampuga al forn amb Tomàtiga (4)
Ensalada Oriental (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soja) (6)	Ensalada d'Estiu (romana, tomàtiga, cogombre, blat de les índies)	Ensalada Mediterrània (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	Xampinyons	Tumbet de Pebres
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt Natural (7)
Suggeriment de sopar: Bacallà amb samfaina i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema freda de carabasso i croquetes variades / Fruita	Suggeriment de sopar: Pisto de verdures i sardines a la planxa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / 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