

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		2	3	4
		Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Macarrons amb salsa de tomàquet (1,3)
		Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam juliana	Truita francesa amb amanida d'enciam juliana (3)	Filet de lluç al forn amb amanida de pastanaga ratllada (4)
		Fruita de temporada	Fruita o iog nat sense ensucrar (7) + pa integral (1)	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Verdura tricolor (mongetes verdes, pastanaga i patata)	Macarrons amb salsa de tomàquet (1,3)	Crema de carbassó (carbassó i ceba)	Arròs integral amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó)	
Cigrons estofats amb verdures	Truita francesa amb amanida de pastanaga ratllada (3)	Bacallà al forn amb ceba i patata i amanida de tomàquet cherry a quarts (4)	Llom a la planxa amb amanida d'enciam juliana	
Fruita de temporada	Fruita de temporada + pa integral (1)	Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Fruita de temporada + pa integral (1)	
14	15	16	17	18
Crema de verdures de temporada (pastanaga, porro i patata)	Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, salsixes esparracades) (1,3)	Minestra de verdures (mongetes verdes, pastanaga, pèsols)	Mongetes seques saltejades amb all i julivert	Arròs integral a la milanesa (ceba, pernil dolç i pèsols)
Llenties saltejades amb ceba i tomàquet (1)	Salmó al forn amb verdures (pastanaga i carbassó) (4)	Truita de patates amb amanida de tomàquet a daus (3)	Botifarra esparracada amb amanida de tomàquet a daus	Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam juliana
Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Fruita de temporada + pa integral (1)	Fruita de temporada	Fruita de temporada + pa integral (1)	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i ceba gratinats (1,3,6,7)	Mongeta tendra saltejada amb ceba i pernil	Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3)	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de pèsols
Truita de formatge amb amanida d'enciam juliana (3,7)	Cigrons estofats amb verdures	Croquetes de pernil amb amanida d'enciam juliana (1,2,3,4,6,7,8,9,10,13)	Filet de lluç a la planxa amb amanida de pastanaga ratllada (4)	Pollastre al forn amb ceba i patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada + pa integral (1)	Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Fruita de temporada + pa integral (1)	Fruita de temporada
28	29	30		
Cigrons saltejats amb ceba i tomàquet	Crema de verdures (carbassa, porro i patata)	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6)		
Estofat de gall dindi amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pebrot vermell)	Cuixetes de rap al forn amb amanida d'enciam juliana (4)	Llenties saltejades amb verdures (1)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada + pa integral (1)	Fruita de temporada		

Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Martí (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:

https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:



Carlota Vicens Martí
núm. col. CAT 001487

EXCELENTRC

