



## Menú Basal

ESCOLA ELS ARRELS

NOVEMBRE 2025

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03                                                                                                                                                                                                                                              | 04                                                                                                                                                                                                                                                 | 05                                                                                                                                                                                                                                       | 06                                                                                                                                                                                                                                                       | 07                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DIA DE LLIURE<br/>DISPOSICIÓ</b>                                                                                                                                                                                                             | Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra,<br>pastanaga i patata)<br><br>Cuixetes de pollastre al forn<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 610,715 prot (g): 35,327 lip (g): 22,946 hc (g): 60,746      | Crema de llegums (mongetes seques)<br><br>Truita francesa<br><br>Amanida de pastanaga i olives<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 617,606 prot (g): 25,105 lip (g): 21,447 hc (g): 72,705                             | Sopa casolana de verdures amb arròs<br><br>Fajites de soja texturitzada i verdures<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 675,003 prot (g): 23,632 lip (g): 12,552 hc (g): 113,743                                               | Macarrons integrals amb salsa de<br>tomàquet<br><br>Lluç a l'andalusa casolà<br><br>Enciam, pastanaga i blat de moro<br><br>Pa blanc/integral i iogurt natural<br><br>Kcal: 589,248 prot (g): 30,548 lip (g): 18,123 hc (g): 73,829 |
| 10                                                                                                                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                                                                                                 | 12                                                                                                                                                                                                                                       | 13                                                                                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                                                  |
| Rissoto de bolets<br><br>Ous durs amb salsa de tomàquet<br><br>Enciam i olives<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 675,642 prot (g): 23,415 lip (g): 25,313 hc (g): 85,41                                                     | Llenties estofades amb pastanaga<br><br>Hamburguesa de vedella al forn/planxa<br><br>Enciam, tomàquet i remolatxa<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 675,195 prot (g): 26,077 lip (g): 29,321 hc (g): 78,142                    | Sopa casolana de verdures amb cigrons<br><br>Salmó al forn amb patata i ceba<br><br>Tomàquet amanit amb orenga<br><br>Pa blanc/integral i iogurt natural<br><br>Kcal: 590,907 prot (g): 31,961 lip (g): 21,71 hc (g): 62,557             | Espaguetis integrals al pesto<br><br>Estofat de gall dindi amb verduretes<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 717,27 prot (g): 39,044 lip (g): 28,015 hc (g): 72,767                                                          | Coca casolana de recapte<br><br>Mongetes seques saltades amb ceba i<br>pastanaga<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 772,783 prot (g): 26,123 lip (g): 10,165 hc (g): 133,88                             |
| 17                                                                                                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                                                                                 | 19                                                                                                                                                                                                                                       | 20                                                                                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                                                  |
| Amanida mixta amb tonyina i blat de moro<br><br>Arròs a la milanesa vegetal (soja<br>texturitzada, verdures i tomàquet)<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i iogurt natural<br><br>Kcal: 602,187 prot (g): 27,143 lip (g): 16,276 hc (g): 84,317 | Mongetes seques estofades amb bledes<br><br>Truita de formatge<br><br>Amanida de pastanaga i olives<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 683,196 prot (g): 29,962 lip (g): 26,929 hc (g): 70,747                                  | Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby<br><br>Cuixetes de pollastre al forn amb fines<br>herbes<br><br>Enciam i tomàquet<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 643,642 prot (g): 41,175 lip (g): 23,316 hc (g): 58,235 | Sopa casolana d'au amb fideus integrals<br><br>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 564,38 prot (g): 24,999 lip (g): 9,247 hc (g): 87,646                                                 | Crema de moniato, carbassa i porro amb<br>crostons<br><br>Peix carboner al forn/planxa<br><br>Patates fregides<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 610,699 prot (g): 24,989 lip (g): 17,464 hc (g): 83,264        |
| 24                                                                                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                                                                                 | 26                                                                                                                                                                                                                                       | 27                                                                                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                                                  |
| Llenties estofades amb carbassa<br><br>Truita de patata i ceba<br><br>Enciam, pastanaga i remolatxa<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 640,308 prot (g): 23,556 lip (g): 19,386 hc (g): 84,983                               | Espaguetis integrals a la florentina<br>(espinacs i beixamel)<br><br>Contracuixa de pollastre al forn/planxa<br><br>Enciam i pastanaga<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 742,02 prot (g): 40,293 lip (g): 28,328 hc (g): 75,76 | Amanida variada amb quinoa i ceba<br>cruixent<br>Cigrons amb sofregit de ceba, pastanaga i<br>tomàquet<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 552,221 prot (g): 20,169 lip (g): 11,329 hc (g): 84,722            | Paella de verduretes (carbassó, pèsols i<br>pastanaga)<br><br>Verat amb salsa napolitana<br><br>-<br><br>Pa blanc/integral i fruita fresca<br><br>Kcal: 633,598 prot (g): 25,91 lip (g): 17,733 hc (g): 88,824                                           | Bròquil amb beixamel gratinat<br><br>Llom al forn/planxa<br><br>Rodes de tomàquet i olives negres<br><br>Pa blanc/integral i iogurt natural<br><br>Kcal: 643,173 prot (g): 45,343 lip (g): 31,854 hc (g): 40,11                     |
| Revisat per Nuria Segura López,<br>Graduada en Nutrició Humana i<br>Dietètica                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |  Productes ecològics: pasta,<br>arròs, llegums i ou.<br><br>* Es servirà fruita de proximitat sempre<br>que els nostres proveïdors ens puguin<br>abastir d'aquesta. |                                                                                                                                                                                                                                     |

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.