



Menú Basal

ESCOLA ELS ARRELS

DESEMBRE 2025

DILLUNS

01

Amanida variada amb formatge fresc
(enciam, tomàquet i pastanaga)

Llenties estofades amb quinoa

-

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 503,675 prot (g): 21,486 lip (g): 10,075 hc (g): 75,481

08

FESTIU

15

Llenties estofades amb verdures

Truita de formatge

Amanida de pastanaga i olives

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 687,196 prot (g): 32,342 lip (g): 27,089 hc (g): 72,777



DIMARTS

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

Pernilets de pollastre amb salsa amb
xampinyons

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 623,909 prot (g): 37,177 lip (g): 23,136 hc (g): 61,234

09

Espaguetis integrals al pesto

Estofat de gall dindi amb verdures

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 753,995 prot (g): 39,471 lip (g): 31,104 hc (g): 74,3

16

Crema de carbassa amb formatge

Peix carboner al forn amb patata i ceba

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 532,451 prot (g): 25,723 lip (g): 15,545 hc (g): 67,876

DIMECRES

03

Sopa casolana de verdures amb fideus
integrals

Fajites de soja texturitzada i verdures

-

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 673,503 prot (g): 24,882 lip (g): 12,777 hc (g): 111,193

10

Rissoto de carbassa

Verat a la bilbaïna

Enciam i remolatxa

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 667,947 prot (g): 27,37 lip (g): 23,472 hc (g): 84,142

17

Amanida variada amb pipes de carbassa i
panses

Arròs a la milanesa vegetal (soja
texturitzada, verdures i tomàquet)

-

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 629,134 prot (g): 24,028 lip (g): 13,633 hc (g): 98,632

BONES
FESTES



DIJOUS

04

Arròs amb salsa de tomàquet

Lluç a l'andalusa casolà

Amanida de pastanaga i olives

Pa blanc/integral i iogurt natural

Kcal: 598,806 prot (g): 27,654 lip (g): 18,665 hc (g): 78,631

11

Sopa casolana de verdures amb cigrons

Ous amb beixamel gratinats

Enciam i olives

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 604,743 prot (g): 26,219 lip (g): 25,601 hc (g): 62,258

18

Saltat de cigrons al toc suau de curri

Estofat de vedella a la jardinera

-

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 633,658 prot (g): 40,176 lip (g): 18,817 hc (g): 70,095



Productes ecològics: pasta,
arròs, llegums i ou.

* Es servirà fruita de proximitat sempre
que els nostres proveïdors ens puguin
abastir d'aquesta.

DIVENDRES

05

Crema de pèsols

Truita de patata i ceba

Enciam, pastanaga i blat de moro

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 602,148 prot (g): 19,099 lip (g): 19,015 hc (g): 78,78

12

Amanida mixta amb tonyina i blat de moro

Mongetes seques estofades amb verdures

-

Pa blanc/integral i fruita fresca

Kcal: 518,763 prot (g): 19,733 lip (g): 11,613 hc (g): 74,399

19

MENÚ ESPECIAL NADAL

Sopa casolana d'au amb galets
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i
tomàquet

Patates xips

Pa blanc/integral i postres nadalenques

Kcal: 741,669 prot (g): 37,568 lip (g): 30,778 hc (g): 76,563



Revisat per Nuria Segura López,
Graduada en Nutrició Humana i
Dietètica



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...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix

 Fruita	 Lacti
--	---

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