



Menú Basal

ESCOLA ELS ARRELS

GENER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Productes ecològics: pasta, arròs, llegums i ou. * Es servirà fruita de proximitat sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
<i>Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica Col·legiada nº CAT002406</i>			Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre Enciam, pastanaga i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 627,996 prot (g): 14,35 lip (g): 18,634 hc (g): 96,343	Crema de pèsols Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 618,768 prot (g): 27,637 lip (g): 25,57 hc (g): 62,036
12	13	14	15	16
Llenties estofades amb pastanaga Salsitxes de porc al forn/planxa Enciam, tomàquet i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 704,595 prot (g): 30,567 lip (g): 28,891 hc (g): 74,762	Arròs saltat amb xampinyons Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 640,479 prot (g): 20,671 lip (g): 22,482 hc (g): 85,643	Coca casolana de recapte Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 772,783 prot (g): 26,123 lip (g): 10,165 hc (g): 133,88	Espaguetis integrals al pesto Estofat de gall dindi amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 717,27 prot (g): 39,044 lip (g): 28,015 hc (g): 72,767	Sopa casolana de verdures amb cigrons Salmó al forn amb patata i ceba Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 590,907 prot (g): 31,961 lip (g): 21,71 hc (g): 62,557
19	20	21	22	23
Arròs amb verdures Medalló de salmó a la planxa Enciam i daus de poma fruita fresca 718,1kcal - prot:22,8g - lip:28,2g - hc:91,7g aqs:6,0g - sucres:17,8g - eal:1 gr	Llenties amb verdures Daus de pollastre adobat Enciam i pastanaga fruita fresca 680,9kcal - prot:26,8g - lip:24,2g - hc:81,2g aqs:4,7g - sucres:20,0g - eal:2 gr	Espirals gratinats amb tomàquet i formatge Lluç al forn Enciam i blat de moro fruita fresca 598,4kcal - prot:40,3g - lip:13,9g - hc:74,8g aqs:3,3g - sucres:16,2g - eal:1 gr	Bròquil al vapor amb patata Truita de formatge Enciam i tomàquet iogurt natural 614,5kcal - prot:27,2g - lip:33,0g - hc:49,5g aqs:9,8g - sucres:22,8g - eal:2 gr	Cigrons estofats Filet de pollastre a la planxa Enciam i olives fruita fresca 643,2kcal - prot:23,6g - lip:27,7g - hc:70,5g aqs:5,0g - sucres:19,8g - eal:2 gr
26	27	28	29	30
Macarrons integrals aglio-olio Ous amb beixamel gratinats Enciam, pastanaga i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 679,338 prot (g): 26,23 lip (g): 25,913 hc (g): 82,01	Llenties estofades amb carbassa Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 661,795 prot (g): 41,041 lip (g): 22,316 hc (g): 68,669	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Cigrons amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 552,221 prot (g): 20,169 lip (g): 11,329 hc (g): 84,722	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Verat amb salsa napolitana - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 633,598 prot (g): 25,91 lip (g): 17,733 hc (g): 88,824	Coliflor amb beixamel gratinada Estofat de vedella Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 784,033 prot (g): 39,899 lip (g): 48,04 hc (g): 44,66

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

 Ou

 Peix

 Ou

 Peix

 Carn

 Ou

 Peix

 Fruita



 Lacti

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