



Menú Basal

ESCOLA ELS ARRELS

Febrer 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Amanida mixta amb tonyina i blat de moro	Mongetes tendres amb patates al vapor	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de pèsols
Llenties estofades amb quinoa	Pernilets de pollastre amb salsa amb xampinyons	Fajites de soja texturitzada i verdures	Lluç a l'andalusa casolà	Truita de patata i ceba
-	Enciam i tomàquet	-	Amanida de pastanaga i olives	Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 530,494 prot (g): 23,159 lip (g): 12,224 hc (g): 75,55	Kcal: 623,909 prot (g): 37,177 lip (g): 23,136 hc (g): 61,234	Kcal: 673,503 prot (g): 24,882 lip (g): 12,777 hc (g): 111,193	Kcal: 598,806 prot (g): 27,654 lip (g): 18,665 hc (g): 78,631	Kcal: 602,148 prot (g): 19,099 lip (g): 19,015 hc (g): 78,78
09	10	11	12	13
Llenties estofades amb verduretes	Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet i pastanaga)	Rissoto de carbassa	Sopa casolana de verdures amb cigrons	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel)
Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba	Mongetes seques estofades amb xoriço	Verat a la bilbaïna	Ous durs amb salsa de tomàquet	Llom arrebossat casolà
-	-	Enciam i remolatxa	Enciam i olives	Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i gelatina de sabors
Kcal: 690,808 prot (g): 45,818 lip (g): 21,268 hc (g): 73,605	Kcal: 614,043 prot (g): 19,862 lip (g): 22,751 hc (g): 73,046	Kcal: 667,947 prot (g): 27,37 lip (g): 23,472 hc (g): 84,142	Kcal: 533,901 prot (g): 22,466 lip (g): 20,305 hc (g): 59,957	Kcal: 733,995 prot (g): 39,573 lip (g): 26,595 hc (g): 79,857
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Pèsols saltats amb patates	Sopa casolana d'au amb galets	Crema de carbassa amb formatge	Amanida variada amb pipes de carbassa i panses
	Truita de formatge	Pernilets de pollastre al forn	Peix carboner al forn amb all i julivert	Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)
	Amanida de pastanaga i olives	Enciam i tomàquet	Patates fregides	-
	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
	Kcal: 642,586 prot (g): 28,538 lip (g): 26,75 hc (g): 63,33	Kcal: 579,897 prot (g): 34,851 lip (g): 20,052 hc (g): 61,945	Kcal: 587,973 prot (g): 27,904 lip (g): 20,834 hc (g): 67,889	Kcal: 629,134 prot (g): 24,028 lip (g): 13,633 hc (g): 98,632
23	24	25	26	27
Bròquil amb beixamel gratinat	Mongetes seques estofades amb verdures	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	Paella de verduretes (carbassó, pèsols i pastanaga)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Truita francesa	Llenties estofades amb mongeta tendra	Salmó al forn amb anet	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga
Enciam i pastanaga	Enciam, pastanaga i remolatxa	-	Enciam, tomàquet i blat de moro	-
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 634,07 prot (g): 41,64 lip (g): 28,239 hc (g): 48,729	Kcal: 615,746 prot (g): 26,552 lip (g): 20,478 hc (g): 72,013	Kcal: 549,158 prot (g): 22,714 lip (g): 9,772 hc (g): 85,497	Kcal: 656,157 prot (g): 29,485 lip (g): 23,913 hc (g): 78,346	Kcal: 623,456 prot (g): 20,748 lip (g): 9,096 hc (g): 107,468
02	03	04	05	06
			 Productes ecològics: pasta, arròs, llegums i ou.	<i>Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica Col·legiada nº CAT002406</i>
			<i>* Es servirà fruita de proximitat sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.</i>	

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.