



Menú Basal

ESCOLA ELS ARRELS

ABRIL 2026

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03	
 Productes ecològics: pasta, arròs, llegums i ou.	Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria * Es servirà fruita de proximitat sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.	<h2>VACANCES SETMANA SANTA</h2>			
06	07	08	09	10	
<h2>FESTIU</h2>	Llenties estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 641,529 prot (g): 29,731 lip (g): 23,118 hc (g): 71,25</small>	Rissoto de carbassa Verat al forn a la bilbaina (all i pebre vermell) Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 667,947 prot (g): 27,37 lip (g): 23,472 hc (g): 84,142</small>	Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet, pastanaga) Cigrons estofats amb patata, col, pollastre i vedella - Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 535,822 prot (g): 28,395 lip (g): 11,828 hc (g): 70,723</small>	Espaguetis integrals a la florentina (espínacs i beixamel) Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 787,97 prot (g): 45,051 lip (g): 30,426 hc (g): 77,556</small>	
13	14	15	16	17	
Pèsols amb patates saltats Truita de formatge Amanida de pastanaga i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 642,586 prot (g): 28,538 lip (g): 26,75 hc (g): 63,33</small>	Minestra de verdures saltades Mongetes seques a la marinera - Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 519,296 prot (g): 22,714 lip (g): 8,794 hc (g): 77,419</small>	Crema de carbassa amb formatge Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 626,885 prot (g): 38,064 lip (g): 27,213 hc (g): 53,976</small>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb patata i ceba Enciam i cogombre Pa integral i iogurt natural <small>Kcal: 585,171 prot (g): 30,04 lip (g): 15,503 hc (g): 77,424</small>	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 633,426 prot (g): 26,125 lip (g): 11,712 hc (g): 101,12</small>	
20	21	22	23	24	
Bròquil amb beixamel gratinat Contraçuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 634,07 prot (g): 41,64 lip (g): 28,239 hc (g): 48,729</small>	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 623,087 prot (g): 21,37 lip (g): 10,921 hc (g): 99,577</small>	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pastanaga) Salmó al forn amb anet Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 655,385 prot (g): 25,788 lip (g): 20,747 hc (g): 87,648</small>	MENÚ ESPECIAL SANT JORDI Sopa casolana d'au amb lletres Botifarra al forn/planxa Amanida de pastanaga i olives Pa integral i pastís <small>Kcal: 738,813 prot (g): 31,907 lip (g): 32,909 hc (g): 75,328</small>	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa Enciam, pastanaga i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 615,746 prot (g): 26,552 lip (g): 20,478 hc (g): 72,013</small>	
27	28	29	30	01	
Sopa casolana de verdures amb arròs Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 708,926 prot (g): 24,185 lip (g): 15,666 hc (g): 114,434</small>	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernillets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <small>Kcal: 603,115 prot (g): 35,407 lip (g): 23,106 hc (g): 57,146</small>	Llenties estofades amb carbassa Ous amb beixamel gratinats - Pa blanc/integral i fruita fresca <small>Kcal: 646,963 prot (g): 32,3 lip (g): 22,951 hc (g): 72,449</small>	<h2>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</h2>		



Revisat per Nuria Segura López,
 Graduada en Nutrició Humana i
 Dietètica
 Col·legiada nº CAT002406

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

















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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

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.

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SUÏTS				
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-																		
			Segon	Llenties estofades amb quinoa	1																	
			Guarnició	-																		
	Dimarts	Primer	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14		
			Segon	Pernilets de pollastre amb salsa amb xampir																	14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14	
	Dimecres	Primer	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1									9		11	12			14		
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1		2	5					8	9	10						14	
			Guarnició	-																	14	
	Dijous	Primer	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet																		
			Segon	-																		
			Guarnició	Amanida de pastanaga i olives																	14	
	Divendres	Primer	Primer	Crema de pèsols																14		
			Segon	Truita de patata i ceba				5													14	
			Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro																	14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Primer	Llenties estofades amb verdures	1														14		
				Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																	14
				Guarnició	-																	14
		Dimarts	Primer	Primer	Llenties estofades amb verdures	1															14	
				Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet				5													14
Guarnició				Enciam i olives																	14	
Dimecres		Primer	Primer	Rissoto de carbassa		2	5						9							14		
			Segon	Verat al forn a la bilbaïna (all i pebre vermell)				4													14	
			Guarnició	Enciam i remolatxa																	14	
Dijous		Primer	Primer	Amanida variada amb formatge fresc (enciar		2														14		
			Segon	Cigrons estofats amb patata, col, pollastre i																	14	
			Guarnició	-																	14	
Divendres		Primer	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2							9							14		
			Segon	Gall dindi al forn amb tomàquet i ceba																	14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14	
Setmana 3		Dilluns	Primer	Primer	Pèsols amb patates saltats															14		
				Segon	Truita de formatge		2	5													14	
				Guarnició	Amanida de pastanaga i olives																	14
		Dimarts	Primer	Primer	Minestra de verdures saltades																14	
				Segon	Mongetes seques a la marinera				4	5												14
	Guarnició			-																	14	
	Dimecres	Primer	Primer	Crema de carbassa amb formatge		2	5						9							14		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14	
	Dijous	Primer	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14		
			Segon	Bacallà al forn amb patata i ceba				4													14	
			Guarnició	Enciam i cogombre																	14	
	Divendres	Primer	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1															14		
			Segon	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja i	1								8	9	10	11					14	
			Guarnició	-																	14	
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Primer	Bròquil amb beixamel gratinat	1	2	5						9	10	11	12			14		
				Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa																	14
				Guarnició	Enciam i pastanaga																	14
		Dimarts	Primer	Primer	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat d	1								9		11				14		
				Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	14
Guarnició				-																	14	
Dimecres		Primer	Primer	Paella de verdures (carbassó, pèsols i pas																12		
			Segon	Salmó al forn amb anet				4													14	
			Guarnició	Enciam, tomàquet i blat de moro																	14	
Dijous		Primer	Primer	Sopa casolana d'au amb lletres	1									9		11	12			14		
			Segon	Botifarra al forn/planxa	1		2	5						9							14	
			Guarnició	Amanida de pastanaga i olives																	14	
Divendres		Primer	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																14		
			Segon	Truita francesa				5													14	
			Guarnició	Enciam, pastanaga i remolatxa																	14	
Setmana 5		Dilluns	Primer	Primer	Sopa casolana de verdures amb arròs															12		
				Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1		2	5					8	9	10					14	
				Guarnició	Enciam i cogombre																	14
		Dimarts	Primer	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, p																14	
				Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14
	Guarnició			Enciam i tomàquet																	14	
	Dimecres	Primer	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1															14		
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1		2	5							10	11	12				14	
			Guarnició	-																	14	
	Dijous	Primer	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				14		
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4													14	
			Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro																	14	
	Divendres	Primer	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	1									9		11				14		
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4													14	
			Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro																	14	