



# Menú Basal

ESCOLA ELS ARRELS

MAIG 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>Revisat per Nuria Segura López, Graduada en Nutrició Humana i Dietètica Col·legiada nº CAT002406</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>* Es servirà fruita de proximitat sempre que els nostres proveïdors ens puguin abastir d'aquesta.</i></p>	<p><i>Productes ecològics: pasta, arròs, llegums i ou.</i></p>		<b>FESTIU</b>
04	05	06	07	08
<b>FESTIU</b>	<p>Coca casolana de verdures</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 783,673 prot (g): 32,357 lip (g): 26,779 hc (g): 100,224</p>	<p>Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro</p> <p>Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 650,832 prot (g): 21,178 lip (g): 9,131 hc (g): 111,839</p>	<p>Espaguetis integrals al pesto</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 691,211 prot (g): 30,056 lip (g): 29,425 hc (g): 71,73</p>	<p>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 657,057 prot (g): 41,593 lip (g): 23,401 hc (g): 64,318</p>
11	12	13	14	15
<p>Amanida variada amb tonyina (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga)</p> <p>Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada, verdures i tomàquet)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 569,408 prot (g): 20,909 lip (g): 11,62 hc (g): 91,89</p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 643,697 prot (g): 22,153 lip (g): 17,374 hc (g): 91,524</p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Peix carboner al forn amb patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 615,158 prot (g): 32,299 lip (g): 15,285 hc (g): 83,859</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 608,602 prot (g): 36,396 lip (g): 22,987 hc (g): 58,945</p>	<p>Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Amanida de pastanaga i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 608,526 prot (g): 20,639 lip (g): 20,179 hc (g): 74,495</p>
18	19	20	21	22
<p>Llenties estofades amb carbassa</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 662,421 prot (g): 41,117 lip (g): 22,29 hc (g): 68,823</p>	<p>Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Ous amb beixamel gratinats</p> <p>Enciam, pastanaga i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 697,572 prot (g): 27,381 lip (g): 27,713 hc (g): 79,299</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons</p> <p>Cigrons amb sofregit de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 548,941 prot (g): 17,908 lip (g): 10,158 hc (g): 89,2</p>	<p>Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent</p> <p>Magre de porc amb salsa de poma</p> <p>Patates dau al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 670,027 prot (g): 37,956 lip (g): 22,672 hc (g): 73,774</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Verat al forn a la bilbaina (all i pebre vermell)</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 628,364 prot (g): 29,283 lip (g): 24,609 hc (g): 70,202</p>
25	26	27	28	29
<p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Fajites de soja texturitzada i verdures</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 731,821 prot (g): 25,517 lip (g): 18,713 hc (g): 109,823</p>	<p>Crema de pèsols amb crostons</p> <p>Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 532,544 prot (g): 35,799 lip (g): 11,202 hc (g): 67,341</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 714,56 prot (g): 29,197 lip (g): 29,129 hc (g): 80,575</p>	<p>Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 607,152 prot (g): 28,052 lip (g): 18,738 hc (g): 80,081</p>	<p>Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Llenties estofades amb quinoa</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 503,675 prot (g): 21,486 lip (g): 10,075 hc (g): 75,481</p>

# 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

















Aprendre 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	Al·lèrgens																	
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUITS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	HOSTALSA	API	ALTRAMUGES	SUFTS				
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Sopa casolana de verdures amb arròs															14			
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10					14			
			Guarnició	Enciam i cogombre																14		
	Dimarts		Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14				
			Segon	Pernilets de pollastre al forn															14			
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14		
	Dimecres		Primer	Lenties estofades amb carbassa	1														14			
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3								10	11	12			14		
			Guarnició	-																14		
	Dijous		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	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															14		
			Segon	Estofat de porc a la jardineria																	14	
			Guarnició	Patates al forn																	14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Lenties estofades amb pastanaga	1															14		
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3							9							14	
			Guarnició	Enciam i olives																	14	
	Dimarts		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3							9						14		
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3														14	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																		14
	Dimecres		Primer	Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc		2														14		
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	14	
			Guarnició	-																	14	
	Dijous		Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3						8	9		11	12			14		
			Segon	Salmó al forn/planxa				4														14
			Guarnició	Enciam i remolatxa																		14
	Divendres		Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr																14		
			Segon	Estofat de gall dindi																	14	
			Guarnició	-																	14	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Amanida variada amb tonyina (enciam, tomà				4												14		
			Segon	Arròs a la milanesa vegetal (soja texturitzada	1								8	9	10						14	
			Guarnició	-																	14	
	Dimarts		Primer	Vichyssoise amb crostons	1															14		
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de c		2															14	
			Guarnició	-																	14	
	Dimecres		Primer	Macarrons integrals napolitana	1									9		11				14		
			Segon	Peix carboner al forn amb patata i ceba				4													14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
	Dijous		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																14		
			Segon	Pernilets de pollastre al forn amb fines herbe																	14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		14
	Divendres		Primer	Pèsols saltats amb ceba i pastanaga baby																14		
			Segon	Truita de patata i ceba			3														14	
			Guarnició	Amanida de pastanaga i olives																		14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Lenties estofades amb carbassa	1															14		
			Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	14	
			Guarnició	Enciam i remolatxa																		14
	Dimarts		Primer	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de	1									9		11				14		
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3								10	11	12				14	
			Guarnició	Enciam, pastanaga i remolatxa																		14
	Dimecres		Primer	Crema de carbassó amb crostons	1															14		
			Segon	Cigrons amb sofregit de tomàquet, pastanag																	14	
			Guarnició	-																	14	
	Dijous		Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1									9	10					14		
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma																	14	
			Guarnició	Patates dau al forn																		14
	Divendres		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																14		
			Segon	Verat al forn a la bilbaïna (all i pebre vermell)				4													14	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																		14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa															14			
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10							14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																		14
	Dimarts		Primer	Crema de pèsols amb crostons	1															14		
			Segon	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (torr																	14	
			Guarnició	-																	14	
	Dimecres		Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3							9		11				14		
			Segon	Truita francesa			3															14
			Guarnició	Enciam, pastanaga i blat de moro																		14
	Dijous		Primer	Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tc																14		
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4														14
			Guarnició	Enciam i cogombre																		14
	Divendres		Primer	Amanida variada amb formatge fresc (encian		2														14		
			Segon	Lenties estofades amb quinoa	1									9	10							14
			Guarnició	-																		14

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet.