

Menú General

maig de 2026

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: Albercoc, Cirera, Figa, Fraula, Nispro, Pera, Poma, Plàtan, Pruna, Taronja.

Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Carabassa, Carabassó, Carxofa, Cogombre, Enciam, Espinac, Pastanaga, Tomàtiga.

El iogurt que s'ofereix al centre educatiu és natural. Sense sucre.

1

Festiu

4	5	6	7	8
Espirals integrals d'estiu (tomàtiga cicero, olives negres, formatge tendre) (1,3,7) Salsitxes de Porc a la planxa (1,6,12) Ensalada 4 Estacions (mesclum, iceberg, pastanaga, blat de les índies) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures Indiot al forn amb Ceba Patates rostides Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Arròs integral de Verdures (pebre vermell, pastanaga, xampinyons, porro) Hoki a la planxa amb Picada (all, julivert, llimona) (4) Ensalada Campera (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Cuscús amb samfaina de verdures i lleties / Fruita	Crema de Bledes i Pastanaga Truita de Patata i Carabassó (3) Ensalada de Tomàtiga Cicero (iceberg, fulla de roure, olives) Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Ciurons amb Sofrit i Tomàtiga Lluç al forn amb Salsa Verda (all, julivert, brou, maizena) (2,4,14) Minestra de Verdures Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
12	13	14	15	16
Cuinat de Lleties amb Verdures (1) Nuggets de Pollastre (1) Ensalada Rústica (iceberg, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures / Fruita	Ensalada d'Arròs (tomàtiga cicero, blat de les índies, olives verdes, tonyina) (4) Lluç al forn amb Picada (all, julivert, llimona) (4) Mongeta tendre i Pastanaga Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada de patata, pebres i mongetes blanques / Fruita	Crema de Carabassa Pollastre amb Salsa Strogonoff (7) Xampinyons i Patata Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i pop a la gallega / Fruita	Ciurons Trempats amb Patata (all, pebre bord, ou bullit) (3) Palometa al forn amb Taronja (4) Ensalada amb Canonges (iceberg, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Samfaina de verdures amb ou a la planxa i pa / Fruita	Fideuà a la Napolitana (1,3) Truita a la Francesa (3) Ensalada amb Cogombre (lletuga, mesclum, tomàtiga, blat de les índies) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Verdures torrades i pa amb oli / Fruita
19	20	21	22	23
Crema de Carabassó Rodó d'Indiot al forn Ensalada amb Olives verdes (lletuga, mesclum, tomàtiga) Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Molls a la planxa amb arròs i ensalada / Fruita	Macarrons integrals amb Salsa 4 Formatges (1,3,7) Lluç al forn (4) Bròquil i Coliflor Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada teba de patata amb ou bullit / Fruita	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures Hamburguesa de Porc a la planxa (6,7,12) Patata rostida Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb ciurons i olives / Fruita	Arròs integral amb Verdures i Gambes (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols) (2,4,12,14) Truita a la Francesa (3) Ensalada Caprese (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Saltejat de verdures amb cuscús i fruits secs / Fruita	Ciurons amb Minestra de Verdures i Arròs Pollastre a la planxa amb Ceba Ensalada d'Espinacs (iceberg, pastanaga, blat de les índies) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i verdures / Fruita
26	27	28	29	30
Cuinat de Lleties amb Verdures (1) Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada Oriental (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soja) (6) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Bacallà amb samfaina i patata / Fruita	Arròs sec mariner (2,4,14) Indiot a la planxa amb Orenga Ensalada d'Estiu (romana, tomàtiga, cogombre, blat de les índies) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Crema freda de carabasso i croquetes variades / Fruita	Crema d'Espinacs i Pastanaga Lluç al forn amb Picada (all, julivert, llimona) (4) Ensalada Mediterrània (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga) Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Pisto de verdures i sardines a la planxa amb pa / Fruita	Ensalada d'Espirals integrals (tomàtiga cicero, blat de les índies, olives verdes, tonyina) (4) Cuixetes de Pollastre al forn Xampinyons Fruita de temporada Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Ensalada de Patata (patata, pastanaga, pèsols, ou bullit, pebre bord) (3) Llampuga al forn amb Tomàtiga (4) Tumbet de Pebres Iogurt Natural (7) Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb formatge / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacaüets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos