

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
7	8	9	10	11
	Macarrons a la bolonyesa (1,3,12) Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre (3) Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de carbassó (carbassó i ceba) Bacallà a la muselina d'all amb ceba i patata i amanida d'enciam, tomàquets cherry i olives negres Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Arròs integral amb verdures (ceba, tomàquet i carbassó) Llom a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada + pa integral (1)	
14	15	16	17	18
Crema de verdures de temporada (pastanaga, porro i patata) Amanida de llenties (ceba, tomàquet, bonitol i olives verdes) (1,4) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Fideus a la cassola (ceba, tomàquet, costella de porc i salsitxes) (1,3) Salmó al forn amb verdures (pastanaga i carbassó) (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Minestra de verdures (mongetes verdes, pastanaga, pèsols) Truita de patates amb amanida de tomàquet, formatge fresc i sèsam (3,7,11) Fruita de temporada	Mongetes seques saltejades amb all i julivert Botifarra amb amanida de tomàquet, ceba i olives negres Fruita de temporada + pa integral (1)	Arròs integral a la milanesa (ceba, pernil dolç i pèsols) Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i ceba gratinats (1,3,6,7) Truita de formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i olives verdes (3,7) Fruita de temporada	Mongeta tendra saltejada amb ceba i pernil Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada + pa integral (1)	Ensaladilla russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra, ou dur) (3) Croquetes de pernil amb amanida d'enciam, formatge fresc i sèsam (1,2,3,4,6,7,8,9,10,13) Fruita o iogurt nat sense ensucrar (7)	Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de pèsols Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada
28	29	30		
Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, bonitol i olives negres) (4) Estofat de gall dindi amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pebrot vermell) Fruita de temporada	Espaguetis integrals a la napolitana (tomàquet i ceba) (1,3,6) Cuetes de rap al forn amb amanida d'enciam, tomàquets cherry i pastanaga (4) Fruita de temporada + pa integral (1)	Crema de verdures (carbassa, porro i patata) Llenties saltejades amb xoriç (1) Fruita de temporada		

Menú elaborat per la dietista col·legiada Carlota Vicens Martí (núm. col. CAT 001487)

Link al nou marc normatiu per a una alimentació saludable i sostenible en centres educatius:
https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659-C.pdf

Llegenda d'al·lèrgens:



Carlota Vicens Martí
núm. col. CAT 001487

