

MAIG 2025

INSTITUT ESCOLA SANT FELIP NERI



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTA

FESTA

5

Espirals a la siciliana

Hamburguesa de coliflor i
formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

6

Crema de carbassó

Llom magre al forn amb
salseta de formatge

Fruita del temps

7

Crema de carbassó

Pernilets de pollastre amb
brots verd i pastanaga

logurt

8

Arròs a la cassola

Trita de patata amb enciam i
brots de soja

Fruita del temps

9

Cigrons estofats amb
verdures

Porcions de lluç al forn amb
patata i tomàquet

Fruita del temps

12

Llaços saltejats amb verdures
de temporada

Trita a la francesa amb
enciam i olives

Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i un
raig d'oli d'oliva

Contracuixa de pollastre amb
brots verds i pastanaga

Fruita del temps

14

Llenties cuinades amb
verdures variades

Bunyols de bacallà amb
enciam i olives

logurt

15

Arròs 3 vegetals

Hamburguesa de vedella amb
enciam i brots de soja

Fruita del temps

16

Mongetes amb sofregit de
ceba de Figueres

Mar i muntanya: mandonguilles
de vedella i sèpia

Fruita del temps

19

Arròs a la cassola amb
vegetals

Hamburguesa de vedella amb
enciam i brots de soja

Fruita del temps

20

Verdrua tricolor amb un raig
d'oli d'oliva

Pernilets de pollastre amb
patates xips

Fruita del temps

21

Macarrons amb salsa de bolets

Trita de carbassó amb
enciam i pastanaga

logurt

22

Crema de carbassa amb
crostons de pa

Porcions de lluç al forn amb
vinagreta de farigola i amanida

Fruita del temps

23

Amanida de cigrons

Llom de porc amb enciam

Fruita del temps

26

Llenties cuinades amb
verdures

Trita a la francesa amb
enciam i olives

Fruita del temps

27

Espirals a la bolonyesa vegetal

Varetes de peix amb brots verds
i pastanaga

Fruita del temps

28

Mongeta tendra amb patata

Pit de pollastre amb salseta
de formatge

Fruita del temps

29

Ensaladilla russa

Hamburguesa de coliflor i
formatge amb enciam i brots
de soja

Fruita del temps

30

Arròs amb verdures a l'estil
egipci

Tajine de pollastre amb olives

Gelat



Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.



Els nostres proveïdors són de
proximitat i serveixen productes de
màxima qualitat

Ens basem en les guies
d'alimentació saludable de la
Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge
per amanir

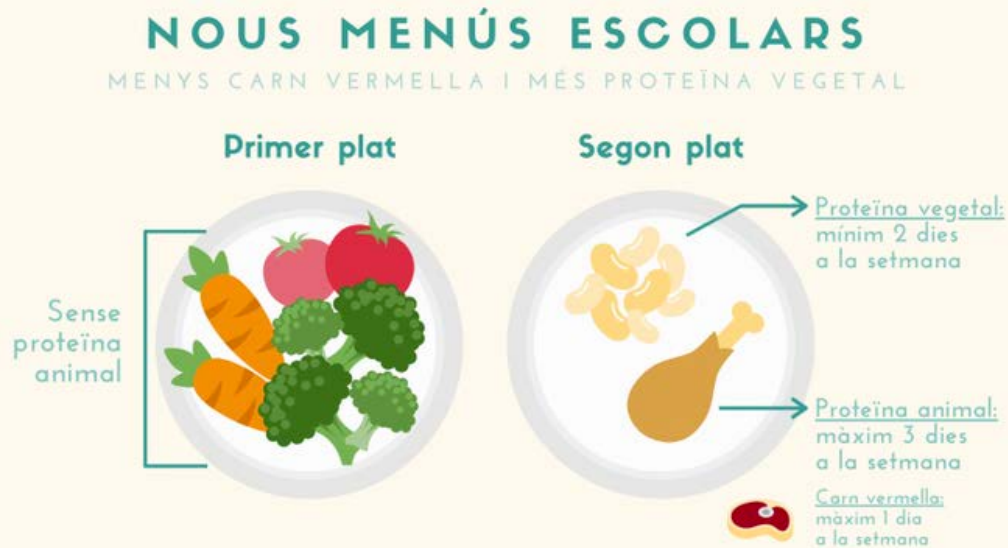


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

EXEMPLES DEL PLAT SALUDABLE



SI HEM DINAT...

Cereals(pasta, arròs...) -----
Verdures -----
Carn -----
Peix -----
Ous -----
Fruita -----
Làctics -----

PODEM SOPAR...

Verdures cuites o crues, llegums
Llegums o cereals i verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Làctics no ensucrats
Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre* rostits amb brots verds i pastanaga logurt	8 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre* amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives logurt	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles de vedella* amb sèpia Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa de vedella* amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre* rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Amanida de cigrons Bunyols d'espínacs amb amanida Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre* amb salseta de formatge Fruita del temps	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a l'estil egipci Tajine de pollastre* amb olives Gelats

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Mongetes amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	7 Menestra de verdures Llenties amb tomàquet logurt	8 Arròs a la cassola Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Mongeta tendra amb patata Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Cigrons amb tomàquet Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Crema de verdures Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Bledes amb patata Flam de La Fageda
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Mongetes amb tomàquet Fruita del temps	23 Amanida de cigrons (sense tonyina) Verdura tricolor Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal Verdura tricolor Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb tomàquet logurt	29 Ensaladilla russa (sense tonyina) Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Tabulè de cuscús Falafel amb patates xips Gelat

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb salseta de formatge Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	8 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mandonguilles de peix amb sèpia Flam de La Fageda
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Amanida de cigrons Llom de porc Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a l'estil egipci Tajine de pollastre amb olives Gelat

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb amanida Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	8 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Pit de pollastre amb enciam i olives logurt sense lactosa	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb tomàquet Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt sense lactosa	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Amanida de cigrons Llom de porc amb enciam Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb amanida logurt sense lactosa	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a l'estil egipci Tajine de pollastre amb olives Gelats sense lactosa

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Pasta sense gluten a la siciliana Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb salseta de formatge Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	8 Arròs a la cassola Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Pasta sense gluten saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Llom magre amb enciam i olives logurt	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Pasta sense gluten amb salseta de bolets Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	22 Crema de carbassa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Amanida de cigrons Llom de porc amb amanida Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Peix al forn amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge Fruita del temps	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a l'estil egipci Tajine de pollastre amb olives Gelats

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa mixta amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb salseta de formatge Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	8 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mar i muntanya: mandonguilles amb sèpia Flam de La Fageda
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Amanida de cigrons Llom de porc amb enciam Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la napolitana Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Tabulè de cuscús Tajine de pollastre amb olives Gelat

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Llom magre al forn amb salseta de formatge Fruita del temps	7 Menestra de verdures Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga logurt	8 Arròs a la cassola Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Llimanda al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Llom magre amb enciam i olives Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mandonguilles de vedella amb tomàquet Flam de La Fageda
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Llimanda al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Amanida de cigrons Llom de porc Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre amb salseta de formatge logurt	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Mandonguilles de vedella amb tomàquet Fruita del temps

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Espirals a la siciliana Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	6 Crema de carbassó Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	7 Menestra de verdures Calamars a la romana amb brots verds i pastanaga logurt	8 Arròs a la cassola Trita de patata amb enciam i brots de soja Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Porcions de lluç al forn amb patata i tomàquet Fruita del temps
12 Llaços saltejats amb verdures de temporada Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	13 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva Croquetes d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	14 Llenties cuinades amb verdures variades Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita del temps	15 Arròs 3 vegetals Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	16 Mongetes amb sofregit de ceba de Figueres Mandonguilles de peix Fruita del temps
19 Arròs a la cassola amb vegetals Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita del temps	20 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Calamars a la romana amb patates xips Fruita del temps	21 Macarrons amb salseta de bolets Trita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	22 Crema de carbassa amb crostons de pa Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida Fruita del temps	23 Amanida de cigrons Bunyols d'espínacs amb amanida Fruita del temps
26 Llenties cuinades amb verdures Trita a la francesa amb enciam i olives Fruita del temps	27 Espirals a la bolonyesa vegetal Varetes de peix amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	28 Mongeta tendra amb patata Ous durs amb salseta de formatge logurt	29 Ensaladilla russa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita del temps	30 Tabulè de cuscús Mandonguilles de peix a la jardinera Gelat

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT002380.El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.