

# NOVEMBRE 2025

## COL·LEGI SAN JAIME



| DILLUNS                                                                                                                                           | DIMARTS                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br><b>FESTA</b>                                                                                                                          | <b>4</b><br>Verdura tricolor<br>.....<br>Magra de porc al forn<br>amb salseta de llimona<br>.....<br>Fruita del temps                | <b>5</b><br>Estofat de cigrons<br>amb verdures<br>.....<br>Salsitxes de pollastre<br>amb suc i amanida<br>.....<br>iogurt                       | <b>6</b><br>Macarrons amb<br>salseta de formatge<br>.....<br>Lluç enfarinat amb<br>brots verds i pastanaga<br>.....<br>Fruita del temps           | <b>7</b><br>Crema de carbassó<br>.....<br>Contracuixa de pollastre al<br>forn amb tomàquet i ceba<br>.....<br>Fruita del temps                        |
| <b>10</b><br>Llenties guisades<br>.....<br>Hamburguesa de coliflor i<br>formatge amb amanida<br>.....<br>Fruita del temps                         | <b>11</b><br>Mongeta tendra amb patata<br>.....<br>Mandonguilles de<br>vedella a la jardinera<br>.....<br>Fruita del temps           | <b>12</b><br>Espirals a la napolitana<br>.....<br>Trita de carbassó<br>amb enciam i olives<br>.....<br>iogurt                                   | <b>13</b><br>Crema de verdures amb<br>crostons de pa<br>.....<br>Pernilets de pollastre al<br>forn amb patata i ceba<br>.....<br>Fruita del temps | <b>14</b><br>Arròs amb tomàquet<br>.....<br>Porcions d'abadejo al forn<br>amb vinagreta i amanida<br>.....<br>Fruita del temps                        |
| <b>17</b><br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>.....<br>Varetes de peix amb<br>brots verds i olives<br>.....<br>Fruita del temps                    | <b>18</b><br>Menestra de verdures<br>.....<br>Contracuixa de pollastre<br>amb samfaina<br>.....<br>Fruita del temps                  | <b>19</b><br>Sopa minestrone<br>.....<br>Trita de patata amb<br>enciam i pastanaga<br>.....<br>iogurt                                           | <b>20</b><br>Paella d'arròs<br>.....<br>Pit de pollastre amb<br>salseta de taronja<br>.....<br>Fruita del temps                                   | <b>21</b><br>Estofat de mongetes<br>seques amb verdures<br>.....<br>Hamburguesa de vedella<br>amb enciam i brots de soja<br>.....<br>Fruita del temps |
| <b>24</b><br>Arròs amb verdures a<br>l'estil mediterrani<br>.....<br>Trita a la francesa<br>amb brots verds i olives<br>.....<br>Fruita del temps | <b>25</b><br>Crema de carbassa i pastanaga<br>.....<br>Pernilets de pollastre al<br>forn amb patata dau<br>.....<br>Fruita del temps | <b>26</b><br>Mongeta tendra amb patata<br>.....<br>Porcions de lluç al forn amb<br>vinagreta de farigola i amanida<br>.....<br>Fruita del temps | <b>27</b><br>Llenties guisades<br>amb verdures<br>.....<br>Hamburguesa de coliflor i<br>formatge amb enciam i olives<br>.....<br>Fruita del temps | <b>28</b><br>Mac and cheese<br>.....<br>Nuggets de pollastre<br>amb salsa de iogurt<br>.....<br>Pastisset de xocolata                                 |

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

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions



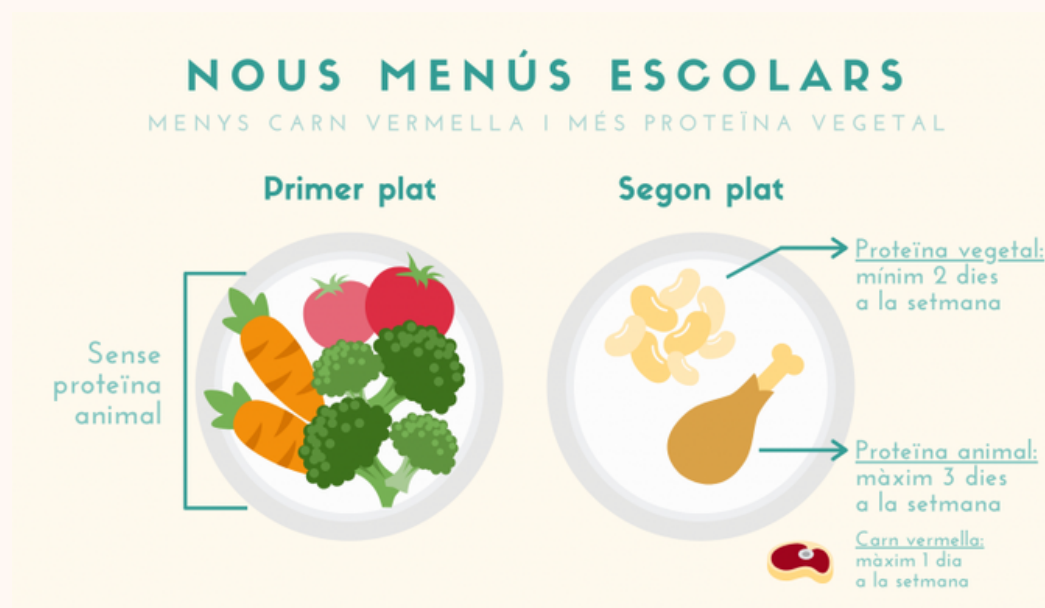
**DIVENDRES 28:**  
**JORNADA GASTRONÒMIQUES**  
**ESTATS UNITS**

# 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. Hauriem 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                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br><br>FESTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4<br><br>Verdura tricolor<br>Bunyols de bacallà amb amanida<br>Fruita del temps                               | 5<br><br>Estofat de cigrons amb verdures<br>Salsitxes de pollastre* amb suc i amanida<br>logurt                         | 6<br><br>Macarrons amb salseta de formatge<br>Lluç enfarinat amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps            | 7<br><br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre* al forn amb tomàquet i ceba<br>Fruita del temps                     |
| 10<br><br>Llenties guisades<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                         | 11<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella* a la jardinera<br>Fruita del temps           | 12<br><br>Espirals a la napolitana<br>Truita de carbassó amb enciam i olives<br>logurt                                  | 13<br><br>Crema de verdures amb crostons de pa<br>Pernilets de pollastre* al forn amb patata i ceba<br>Fruita del temps | 14<br><br>Arròs amb tomàquet<br>Porcions d'abadejo al forn amb vinagreta i amanida<br>Fruita del temps                      |
| 17<br><br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Varetes de peix amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                    | 18<br><br>Menestra de verdures<br>Contracuixa de pollastre* amb samfaina<br>Fruita del temps                  | 19<br><br>Sopa minestrone<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>logurt                                          | 20<br><br>Paella d'arròs<br>Pit de pollastre* amb salseta de taronja<br>Fruita del temps                                | 21<br><br>Estofat de mongetes seques amb verdures<br>Hamburguesa de vedella* amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 24<br><br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                   | 25<br><br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Pernilets de pollastre* al forn amb patata dau<br>Fruita del temps | 26<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps | 27<br><br>Llenties guisades amb verdures<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps  | 28<br><br>Mac and cheese<br>Nuggets de pollastre* amb salsa de iogurt<br>Pastisset de xocolata                              |
| 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                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br><br>FESTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4<br><br>Verdura tricolor<br>Bunyols de bacallà amb amanida<br>Fruita del temps                    | 5<br><br>Estofat de cigrons amb verdures<br>Croquetes d'espínacs amanida<br>iogurt                                      | 6<br><br>Macarrons amb salseta de formatge<br>Lluç enfarinat amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps           | 7<br><br>Crema de carbassó<br>Ous durs amb tomàquet<br>Fruita del temps                                                 |
| 10<br><br>Llenties guisades<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                         | 11<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de peix a la jardineria<br>Fruita del temps   | 12<br><br>Espirals a la napolitana<br>Truita de carbassó amb enciam i olives<br>iogurt                                  | 13<br><br>Crema de verdures amb crostons de pa<br>Bunyols de bacallà amb amanida<br>Fruita del temps                   | 14<br><br>Arròs amb tomàquet<br>Porcions d'abadejo al forn amb vinagreta i amanida<br>Fruita del temps                  |
| 17<br><br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Varetes de peix amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                    | 18<br><br>Menestra de verdures<br>Ous durs amb samfaina<br>Fruita del temps                        | 19<br><br>Sopa minestrone<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>iogurt                                          | 20<br><br>Paella d'arròs<br>Calamars a la romana amb amanida<br>Fruita del temps                                       | 21<br><br>Estofat de mongetes seques amb verdures<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 24<br><br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                   | 25<br><br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Croquetes de bacallà amb patata dau<br>Fruita del temps | 26<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps | 27<br><br>Llenties guisades amb verdures<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps | 28<br><br>Mac and cheese<br>Peix enfarinat amb salsa de iogurt<br>Pastisset de xocolata                                 |
| 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                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br><br>FESTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4<br><br>Verdura tricolor<br>Magra de porc al forn amb salseta de llimona<br>Fruita del temps                | 5<br><br>Estofat de cigrons amb verdures<br>Salsitxes de pollastre amb suc i amanida<br>logurt                          | 6<br><br>Macarrons amb salseta de formatge<br>Lluç enfarinat amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps           | 7<br><br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba<br>Fruita del temps                     |
| 10<br><br>Llenties guisades<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                         | 11<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella a la jardinera<br>Fruita del temps           | 12<br><br>Espirals a la napolitana<br>Truita de carbassó amb enciam i olives<br>logurt                                  | 13<br><br>Crema de verdures amb crostons de pa<br>Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba<br>Fruita del temps | 14<br><br>Arròs amb tomàquet<br>Porcions d'abadejo al forn amb vinagreta i amanida<br>Fruita del temps                     |
| 17<br><br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Varetes de peix amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                    | 18<br><br>Menestra de verdures<br>Contracuixa de pollastre amb samfaina<br>Fruita del temps                  | 19<br><br>Sopa minestrone<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>logurt                                          | 20<br><br>Paella d'arròs<br>Pit de pollastre amb salseta de taronja<br>Fruita del temps                                | 21<br><br>Estofat de mongetes seques amb verdures<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 24<br><br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                   | 25<br><br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Pernilets de pollastre al forn amb patata dau<br>Fruita del temps | 26<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps | 27<br><br>Llenties guisades amb verdures<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps | 28<br><br>Mac and cheese<br>Nuggets de pollastre amb salsa de iogurt<br>Pastisset de xocolata (sense fruits secs)          |
| 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                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br><br>FESTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4<br><br>Verdura tricolor<br>Magra de porc al forn amb salseta de llimona<br>Fruita del temps                | 5<br><br>Estofat de cigrons amb verdures<br>Salsitxes de pollastre amb suc i amanida<br>logurt sense lactosa            | 6<br><br>Macarrons amb tomàquet<br>Peix al forn amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                        | 7<br><br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba<br>Fruita del temps                     |
| 10<br><br>Llenties guisades<br>Hamburguesa d'au amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                           | 11<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella a la jardinera<br>Fruita del temps           | 12<br><br>Espirals a la napolitana<br>Truita de carbassó amb enciam i olives<br>logurt sense lactosa                    | 13<br><br>Crema de verdures amb crostons de pa<br>Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba<br>Fruita del temps | 14<br><br>Arròs amb tomàquet<br>Porcions d'abadejo al forn amb vinagreta i amanida<br>Fruita del temps                     |
| 17<br><br>Pasta a la napolitana<br>Varetes de peix amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                           | 18<br><br>Menestra de verdures<br>Contracuixa de pollastre amb samfaina<br>Fruita del temps                  | 19<br><br>Sopa minestrone<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>logurt sense lactosa                            | 20<br><br>Paella d'arròs<br>Pit de pollastre amb salseta de taronja<br>Fruita del temps                                | 21<br><br>Estofat de mongetes seques amb verdures<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 24<br><br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                   | 25<br><br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Pernilets de pollastre al forn amb patata dau<br>Fruita del temps | 26<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Porcions de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps | 27<br><br>Llenties guisades amb verdures<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita del temps             | 28<br><br>Macarrons amb tomàquet<br>Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida<br>Gelatina                              |
| 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                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br><br>FESTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4<br><br>Verdura tricolor<br>Llenties amb tomàquet<br>Fruita del temps                   | 5<br><br>Menestra de verdures<br>Estofat de cigrons amb verdures<br>Fruita del temps                  | 6<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Macarrons amb tomàquet<br>Fruita del temps                                         | 7<br><br>Crema de carbassó<br>Mongeta seca amb tomàquet<br>Fruita del temps                                                   |
| 10<br><br>Llenties guisades<br>Hamburguesa de kale amb brots<br>verds i pastanaga<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                     | 11<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Cigrons amb verdures<br>Fruita del temps          | 12<br><br>Verdura tricolor<br>Espirals a la napolitana<br>Fruita del temps                            | 13<br><br>Crema de verdures amb<br>crostons de pa<br>Mongeta seca amb sofregit de<br>tomàquet i ceba<br>Fruita del temps | 14<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Arròs amb tomàquet<br>Fruita del temps                                                 |
| 17<br><br>Pèsols amb patata<br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                                           | 18<br><br>Menestra de verdures<br>Llenties amb samfaina<br>Fruita del temps              | 19<br><br>Sopa minestrone<br>Rotllets de primavera amb<br>enciam i pastanaga<br>Fruita del temps      | 20<br><br>Coliflor amb patata<br>Paella d'arròs<br>Fruita del temps                                                      | 21<br><br>Estofat de mongetes seques<br>amb verdures<br>Hamburguesa de kale amb<br>enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 24<br><br>Menestra de verdures<br>Arròs amb verdures a l'estil<br>mediterrani<br>Fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                         | 25<br><br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Mongeta seca amb vegetals<br>Fruita del temps | 26<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Cigrons amb sofregit de<br>tomàquet i ceba<br>Fruita del temps | 27<br><br>Llenties guisades amb verdures<br>Hamburguesa de kale amb<br>enciam i olives<br>Fruita del temps               | 28<br><br>Macarrons amb tomàquet<br>Falafel amb amanida<br>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. |                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                          |                                                                                                                               |