

DIJUNS

DI MARTS

DI MESES

DI JOUS

DI VENDRES

ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL



2 Llacs amb tomàquet i formatge
Remenat d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Bledes amb patata
Lluç al forn amb bolets
Quèfir

3 Crema de pastanaga
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs
Rotllets de primavera amb salsa de soja
logurt amb ametlles

4 Cigrons estofats amb verdures (col i carbassa)
Contra cuixa de pollastre amb ceba i poma al forn
Fruita del temps

Pebrots escalfats
Llobarro al papillot amb amanida
logurt

5 Arròs saltat amb verdures (xampinyons, carbassó i pebrots)
Salmó a la mel i mostassa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible sense sucre

Bròquil a la gallega
Ous potxé amb ceba i pebrots
Macedònia de fruita

6 Mongeta verda amb patata
Llenties guisades amb quinoa i pastanaga
Fruita del temps

Amanida completa amb fruits secs
Gall dindi a la planxa amb amanida
logurt

9 Patates guisades amb hortalisses (porros, pastanaga i carbassó)
Varettes de peix amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

Espinacs a la catalana
Secret ibèric amb tomàquet amanit
logurt

10 Mongetes blanques saltades amb ceba i pebrots
Cap de llom al forn amb amanida (pastanaga, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Amanida variada amb formatge fresc
Seitons arrebossats amb ceba confitada
logurt

11 Col i patata
Daus de gall dindi a l'allet amb cuscús
Fruita del temps

Sopa de verdures en juliana
Trita de patata amb amanida
logurt amb fruits secs

12 **DIJOUS GRAS**
Sopa de l'àvia amb lletres
Trita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Crema de xocolata

'Fajitas' amb pebrots, ceba i vedella a tires
Fruita del temps

13 **CARNESTOLTES**
Arròs amb tomàquet
Contra cuixa de pollastre a les herbes provençals amb patates a daus
Fruita del temps

Crema de carbassa i pastanaga
Suquet de rap
logurt

16 **LLIURE DISPOSICIÓ**

17 Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet i orenga)
Trita de patata amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

Crema de verdures
Botifarra amb salsa de tomàquet
logurt amb fruits secs

18 Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Sopa de pollastre amb arròs i farigola
Remenat d'ou amb espàrrecs
logurt

19 Puré de carbassa amb crostons
Llom arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt natural sostenible sense sucre

Amanida mixta
Orada al forn amb pisto de verdures
Broqueta de fruita

20 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Cigrons estofats amb timbal d'arròs
Fruita del temps

Quinoa amb espàrrecs verds i alls tendres
Pernillets de pollastre al forn amb amanida
Quèfir

23 Crema de verdures (patata, pastanaga i carbassó)
Fideus amb costella i verdures (pebrot vermell i ceba)
Fruita del temps

Espinacs gratinats
Caella al forn amb amanida
logurt amb fruits secs

24 Llenties guisades amb verdures (pebrots i ceba)
Trita francesa amb formatge i amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Col amb patata a la gallega
Gall dindi a la planxa amb ceba confitada
logurt

25 Trinxat de verdures (col i patata)
Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga i pèsols)
Fruita del temps

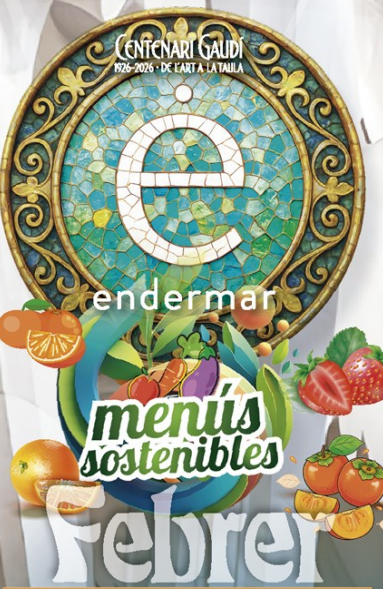
Sopa de l'àvia
Salmó al forn amb porros i pastanaga
Mel i mató

26 Sopa vegetal amb pasta (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible sense sucre

Hummus amb bastonets de pa
Trita de toyinina amb tomàquet al forn
logurt

27 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Mongeta verda amb patates
Falafel amb amanida
logurt



CARNESTOLTES 2026!

Arriben les rues i desfilades màgiques! **Dijous Gras** ens porta plats tradicionals com la truita de botifarra d'ou i la coca de llardons. Maduixes vermelles, taronges del sol i verdures valentes ens fan superforts.

Bons Habits! Rentat les mans amb aigua i sabó cantant, perquè la higiene musical elimina gèrmens de manera divertida. **B** crea salut col·lectiva.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA INTEGRAL I AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.