

COL.LEGI SANTA MARIA Escoleta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Gener - 2026

DIVENDRES

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

829 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
POLLASTRE AL FORN
VERDURES
FRUITA

8

480 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6
CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PATATES A DAUS
FRUITA

9

778 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
OUS REMENATS
PASTANAGA BOLLIDA
FRUITA

12

567 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS
TOMÀQUET
MONGETES VERDES
FRUITA

13

523 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

704 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 45 G.: 8

CREMA DE MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA AMB COUS COUS
FRUITA

15

820 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 13

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ
VERDURES
IOGURT

16

673 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 8

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
BRÒQUIL
FRUITA

19

721 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 13

LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
ESTOFAT DE LLOM
FRUITA

20

FESTIVO

21

690 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 24 G.: 5

TALLARINES AMB VERDURES
POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES
FRUITA

22

883 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 7

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
PASTANAGA BOLLIDA
FRUITA

23

538 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE CARBASSA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

26

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
CARBASSÒ
FRUITA

27

736 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 5

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE AL FORN
MONGETES VERDES
FRUITA

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
FRUITA

29

739 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATA AL FORN
IOGURT

30

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I
OLIVES
FRUITA



COL·LEGI SANTA MARIA Escoleta

Dieta: SENSE LLENTIES

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE AL FORN
VERDURES
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PATATES A DAUS
FRUITA

9

MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA
OUS REMENATS
PASTANAGA BOLLIDA
FRUITA

12

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALS
DE TOMÀQUET
MONGETES VERDES
FRUITA

13

ESCUDELLA
BULLIT
FRUITA

14

CREMA DE MONIATO
HAMBURGUESA MIXTA AMB COUS COUS
FRUITA

15

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE CARBASSÓ
VERDURES
I OGURT

16

GUISAT DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
BRÒQUIL
FRUITA

19

PATATES GUISADES AMB VERDURES
ESTOFAT DE LLOM
FRUITA

20

FESTIVO

21

MERCAT DE JEMAA EL FNA (EL MARROC)
TALLARINES AMB VERDURES
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I
VERDURES
FRUITA

22

ARRÒS A LA CUBANA
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I
HERBES
PASTANAGA BOLLIDA
FRUITA

23

CREMA DE CARBASSA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

26

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
CARBASSÒ
FRUITA

27

GUISAT DE CIGRONS
POLLASTRE AL FORN
MONGETES VERDES
FRUITA

28

RECEPTA FISH REVOLUTION
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
FRUITA

29

ESPIRALS (INTEGRALS) AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
HAMBURGUESA MIXTA AMB SALS
PATATA AL FORN
I OGURT

30

"DIA DE LA PAU"
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

