

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p><b>1</b> 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6</p> <p>AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)</p> <p>SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA</p> <p>TOMÀQUET AMANIT</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>2</b> 684 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 48 G.: 9</p> <p>TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD</p> <p>OUS FREGITS AMB SAMFAINA</p> <p>ENCIAM I COGOMBRE</p> <p>GELAT</p>	<p><b>3</b> 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11</p> <p>SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS</p> <p>MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA</p> <p>ARRÒS INTEGRAL</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>4</b> 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA</p> <p>GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>5</b> 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA</p> <p>TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA</p>
<p><b>8</b> 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4</p> <p>ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA</p> <p>ABADEJO A LA ROTEÑA</p> <p>AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>9</b> 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17</p> <p>MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE</p> <p>FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN</p> <p>ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>IOGURT</p>	<p><b>10</b> 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9</p> <p>VICHYSOISE</p> <p>YAKITORI DE POLLASTRE</p> <p>PATATA I CEBA</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>11</b> 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7</p> <p>LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL</p> <p>TRUITA DE PATATES</p> <p>ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>12</b> 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3</p> <p>AMANIDA D' ARRÒS</p> <p>CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI</p> <p>FRUITA</p>
<p><b>15</b> 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7</p> <p>LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ</p> <p>ENCIAM I COGOMBRE</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>16</b> 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14</p> <p>PAELLA AMB POLLASTRE</p> <p>XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>17</b> 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6</p> <p>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE</p> <p>MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC</p> <p>ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA</p>	<p><b>18</b> 622 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 15</p> <p><u>MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS</u></p> <p>CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA</p> <p>GELAT</p>	<p><b>19</b> 737 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 47 G.: 7</p> <p>AMANIDA DE PATATES</p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE</p> <p>ENCIAM I OLIVES</p> <p>FRUITA</p>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTES: **Llegenda:** Kcal.: Kilocalories (Energia) / P: Proteïnes / H: Hidrats de Carboni / L: Lípids / G: Àcids Grassos Saturats. Valors de nutrients expressats en % sobre energia total. Aportacions calòriques teòriques calculades per a nens/es de 6 a 9 anys. Els nostres menús van acompanyats d'aigua, pa o pa integral (2 vegades/setmana). Utilitzem sal iodada i, segons l'elaboració, oli de gira-sol, gira-sol alt oleic o oliva.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSA MEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL DINDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA












# COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI CLARA D'OU CRU

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,  
PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSAM  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAM  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAM  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB  
FORMATGE  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBAM  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
CARN MAGRA AMB SALSAM DE TOMÀQUET  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL  
DINDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



FISH  
REVOLUTION



COMUNITAT  
ESALUT

Skool  
arest  
Meraki ERS

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

Grow  
FOOD  
BANKS

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
CARN MAGRA AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS, PEBROT, BLAT DE MORO I CEBA  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D' INDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
GELAT

19

PATATES AMANIDES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI  
FRUITA

15

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,  
PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAM  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAM  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB  
FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBAM  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL  
DINDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA











Observacions:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,  
PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAM  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAM  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAM  
SALSAM DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET D'ABADEJO AMB SALSAM  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB  
FORMATGE  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBAM  
FRUITA

11

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL  
DINDI  
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB SALSAM  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
SALMÓ AMB SALSAM  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSAM I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLIT COMPLETA , AMB PA  
SENSE GLUTEN I SENSE OU  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



# COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE GAMBES NI CRUSTACIS

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,  
PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAM  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAM  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB  
FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBAM  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL  
DINDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
SALMÓ AMB SALSAM  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLI COMPLETA, AMB PATATA  
SENSE GLUTEN I SENSE OUS  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



# COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS, ALVOCAT NI CASTANYA

Juny - 2026

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLI COMPLETA, AMB PATATA  
SENSE GLUTEN I SENSE OUS  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



FISH REVOLUTION



COMUNITAT D'ESALUT



Grow FOOD BANKS



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE POLI COMPLETA, AMB PATATA  
SENSE GLUTEN I SENSE OUS  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
DAUS DE RAP AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
RAGUT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,  
PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
FILET D'ABADEJO A LA ROMANA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBAM  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB  
FORMATGE  
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

10

VICHYSOISE  
SALMÓ AMB SALSAM  
PATATA I CEBAM  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB VERDURES  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB CARABASSÓ  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE LLEGUM COMPLETA  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

2

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA, PEBROT ROJO, PEBROT VERD  
OUS FREGITS AMB SAMFAINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

3

SALTAT DE BRÒCOLI I XAMPINYONS  
MANDONGUILLES AMB SALSAMEDITERRÀNIA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
GUISAT DE CIGRONS, RAP I CALAMAR  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES  
FRUITA

9

MONGETES TENDRES GRATINADES AMB FORMATGE  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IYGURT

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLASTRE  
PATATA I CEBA  
FRUITA

11

LLENTIES JARDINERA AMB BRÒQUIL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS  
FRUITA

12

AMANIDA D' ARRÒS  
CIGRONS AMB SALTAT DE VERDURES I GALL D'INDI  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PAELLA AMB POLLASTRE  
XILI DE FRIJOLS AMB LEGUMBRETA I VERDURES  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
MANDONGUILLES DE LLUÇ A L'ESTIL SUEC  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
GELAT

19

AMANIDA DE PATATES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA



# Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

**MENJAR.** Recettes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

**APRENDRE.** Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

**VIURE.** Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes  
[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTES:

## Temporada

### PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:  
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS  
I MILLORS PER AL PLANETA



Albercoc  
Figafior  
Cirera  
Pruna  
Figa

### FRUITES

Llimona  
Prèssec  
Meló  
Nectarina  
Nespra



Prèssec pla  
Pera  
Plàtan  
Sírdria

### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Albergínia  
Bròquil  
Carbassó  
Ceba  
Coliflor  
Espinacs

Espàrrec verd  
Pèsols  
Faves  
Mongeta  
verdà  
Enciam  
Nap  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Tomàquet  
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



## SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR

Pasta, arròs, llegum, patata...	→ Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→ Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→ Peix o ou
Peix	→ Carn o ou
Ou	→ Peix o carn
Fruita	→ Lactis o fruita
Lactis	→ Fruita

**RECORDA:** Inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat. En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CONSULTA AQUEST QR PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL MENÚ

