

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Setembre - 2026

DIVENDRES



14

722 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

15

551 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

16

720 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 43 G.: 10

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU
I FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

21

865 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB SALSÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

670 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

618 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 21 G.: 3

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

25

575 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 47 G.: 15

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB SALSÀ
ARRÒS BLANC
IOGURT

28

520 Kcal. P.: 18 HC.: 26 L.: 54 G.: 18

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

29

644 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

30

867 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 7

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
LLUC AMB Salsa
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
HAMBURGUESA VEGETAL
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
GELAT

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS AMB CEBA
REMENAT AMB VERDURA SALTADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



11

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
I OGURT



14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALS MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT



15

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA



16

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



18

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA



21

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA



23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA



24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
CARN MAGRA AMB SALS DE TOMÀQUET
FRUITA



25

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB SALS
ARRÒS BLANC
I OGURT



28

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT



29

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA



30

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



11

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
IOGURT

14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

15

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

18

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FILET DE PORC EN SALSAM
FRUITA

21

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB SALSAM
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

25

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB SALSAM
ARRÒS BLANC
IOGURT

28

CREMA DE PASTANAGAM
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

29

AMANIDA DE PASTAM
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

30

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXAM
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE FRUITS SECS, ALVOCAT NI CASTANYA

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I Ceba
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, Ceba,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I Ceba
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, Ceba,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

11
BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
IOGURT



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



10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



11

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
I OGURT



14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT



15

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA



16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



18

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA



21

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA



23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA



24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA



25

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
I OGURT



28

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT



29

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA



30

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



COL.LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE GAMBES NI CRUSTACIS

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB SALSAMEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBAM
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OUM,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OUM
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB SALSAM
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBAM
SALMÓ AMB SALSAM
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBAM,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB SALSAM
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

AMANIDA DE PASTAM
SALMÓ AMB SALSAM
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
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



10

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



11

BRÒQUIL AMB PORRO
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
I OGURT



14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBÀ
I OGURT



15

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA



16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



18

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FILET DE PORC EN Salsa
FRUITA



21

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA



23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
SALMÓ AMB Salsa
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA



24

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA



25

GASPATXO (TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE,
CEBÀ)
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
I OGURT



28

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT



29

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA



30

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



10

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



11

BRÒQUIL GRATINAT
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET ROSTIT AMB HERBES
I OGURT



14

ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
I OGURT



15

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA



16

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



17

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA



18

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA



21

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



22

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA



23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA



24

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA



25

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
I OGURT



28

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT



29

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA



30

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Observacions:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE PORRO I PATATA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE PORC EN Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



COL·LEGI SANTA MARIA

Dieta: SENSE PINYONS NI CLARA D'OU CRU

Setembre - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (SENSE GLUTEN I SENSE OU)
SALTADA
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE PORC EN Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
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



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBA,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE AMB Salsa
GELAT

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS AMB CEBA
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ARRÒS BRUT AMB VERDURES
SALMÓ AMB Salsa MEDITERRÀNIA
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

VICHYSOISE
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT ROJO, PEBROT VERD
REMANAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA RUSSA (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MACARRONS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET, OU I
FORMATGE
FAJITAS DE CHILI DE MONGETA VERMELLA I
LEGUMBRETA
FRUITA

BULLIT DE MONGETA TENDRES I PATATA
POLLASTRE AMB Salsa
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
FILET D'ABADEJO ENFARINAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I
OLIVES
FRUITA

SOPA DE FIDEUS INTEGRALS
TRAMPÓ DE CIGRONS AMB TONYINA, CEBÀ,
PEBROT VERMELL I PEBROT VERD
FRUITA

GASPATXO
MANDONGUILLES AMB Salsa
ARRÒS BLANC
IOGURT

CREMA DE PASTANAGA
FREGIT MALLORQUÍ
GELAT

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE TIKKA MASALA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
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 cuïta o amanida
Verdura cuïta 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

