MENU BASAL - Maig 2026

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				FESTIU
4 Sopa marinera de lluç Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 721 Prot 25,16 Glu 70,73 Gr 21,5	**5** Amanida de pasta Lluç a la marinera Fruita de temporada Kc 723 Prot 27,5 Glu 71,29 Gr 25,6	**6** Llenties pardines guisades Croquetes casolanes de pernil amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 734 Prot 28,21 Glu 77,16 Gr 32,3	**7** Mongeta verda i patata Hamburguesa casolana de vedella amb xampinyons Fruita de temporada Kc 723 Prot 26,1 Glu 72,57 Gr 25,8	**8** Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Iogurt Kc 726 Prot 26,3 Glu 71,55 Gr 25,7
11 Canelons gratinats Medalló de salmó i carbassa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Kc 783 Prot 21,3 Glu 64,08 Gr 46,8	**12** Crema de carbassa i pastanaga Cordón bleu de gall dindi amb patates panadera Fruita de temporada Kc 708 Prot 23,4 Glu 62,17 Gr 22,5	**13** Arròs tres delícies Truita de patata i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 712 Prot 23,4 Glu 67,24 Gr 21,8	**14** Mongetes blanques a la Riojana Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 771 Prot 26,5 Glu 64,13 Gr 26,8	**15** Ensaladilla russa Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Iogurt Kc 759 Prot 28,72 Glu 65,24 Gr 23,8
18 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Kc 736 Prot 29,6 Glu 73,21 Gr 40,7	**19** Macarrons a la bolonyesa Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu Fruita de temporada Kc 723 Prot 25,8 Glu 64,27 Gr 24,8	**20** Sopa de verdures amb quinoa Llibrets de llom amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8	**21** Amanida d'arròs Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada Kc 693 Prot 24,8 Glu 66,70 Gr 32,7	FESTA LLIURE ELECCIÓ
FESTIU	**26** Sopa casolana de pollastre Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada Kc 778 Prot 23,7 Glu 62,34 Gr 26,8	**27** Llenties de l'àvia Tacs de pollastre estofats amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada Kc 724 Prot 21,7 Glu 63,19 Gr 22,4	**28** Minestra de verdures Suprema de lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Kc 693 Prot 26,7 Glu 63,54 Gr 23,8	**29** Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt Kc 701 Prot 22,8 Glu 71,24 Gr 33,8

cantábrico
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista ens diu:

LES POSTRES

Cal que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de fruita fresca de temporada i de proximitat, i es pot reservar un dia per al iogurt.

El grau de maduració de la fruita ha de ser l'òptim per facilitar-ne l'acceptació. En la mesura que sigui possible, és aconsellable que la fruita fresca sigui variada.

CENTRE ARRELS

Menús revisats per Cristina Ballester de Cendra . Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26.01796/B