

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIOUS

DIVENDRES

2026

ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA

BASAL

7

Espirals amb tomàquet
Croquetes d'au amb
verdures saltades (ceba i
carbassó)
Fruita del temps

8

Llenties estofades amb
carbassa i porros
Truita de patata amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

9

Crema de pastanaga amb
crostons
Contra cuixa de pollastre al forn
amb amanida (enciam i olives)
**logurt natural sostenible sense
sucre**

10

Risotto de carxofes i bolets
Bacallà al forn amb pisto de
verdures (albergínia, tomàquet,
ceba i pebrots)
Fruita del temps i **pa integral**

13

Crema de coliflor amb
crostons
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de
moro i olives)
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet
Cigrons guisats amb hortalisses
(pastanaga i cebes)
Fruita del temps i **pa integral**

15

Tricolor de verdures (mongeta
verda, patata i pastanaga)
Rap a la marinera
**logurt natural sostenible sense
sucre**

16

Mongetes blanques saltades
amb pebrots i cebes
Truita francesa amb
amanida (enciam, tomàquet i
pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

17

Espaguetis integrals amb
salsa de tomàquet
Ragú de vedella amb
xampinyons i pastanaga
Fruita del temps

20

Mongeta verda amb patata
Estofat de llenties amb
arròs
Fruita del temps

21

Purè de verdures de
temporada (carbassó i porros)
Llom arrebossat amb amanida
(enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

22

Arròs integral amb sofregit
de verdures (tomàquet, cebes i
carbassa)
Lluç al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

23

SANT JORDI
Sopa de lletres
Pollastre a la catalana (brou
de pollastre, all, cebes i prunes)
amb patates al forn
Pastís de Sant Jordi

24

Cigrons guisats amb porros i
pastanaga
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Fruita del temps i **pa integral**

27

Macarrons integrals amb salsa
de tomàquet
Truita francesa amb formatge i
amanida (enciam, blat de moro i
pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

28

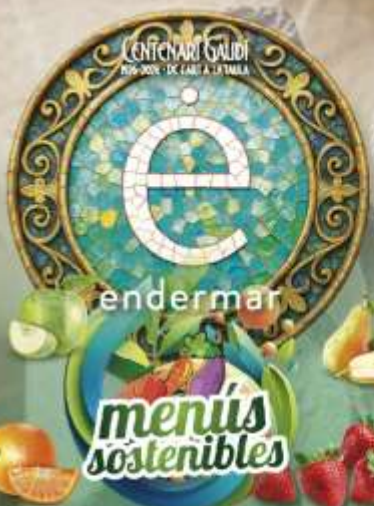
Trinxat de verdures (mongeta
verda i patata)
Mandonguilles mixtes a la
jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

29

Crema de mongeta blanca i
carbassa amb crostons
Pernillets de pollastre al forn
amb tomàquet a les fines
herbes
Fruita del temps i **pa integral**

30

Arròs 3 delícies
Peix fresc segons mercat al forn
amb amanida (enciam, cogombre i
blat de moro)
**logurt natural sostenible sense
sucre**



menús
sostenibles

Abril

ABRIL DE GAUDI!

Cavallers i princeses! +
Abril comença amb les
vacances de Setmana Santa
El 23, celebrem Sant Jordi:
el cavaller valent
que va vèncer el drac
i va regalar una rosa vermella
a la princesa!
El nostre menú és
un trencadís de colors!
Gaudim de maduixes i espàrrecs
i celebrem amb llibres
i el Pastís de Sant Jordi!

Bona Diada!

Hola, soc
CAROTET!
A l'abril, mengem sa,
llegim molt
i celebrem
Sant Jordi
amb alegria!

Bons Habits! Concerca amb
respecte, fent torna de
paraula: escollir els companys construeix
amistats i un menjador tranquil.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

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. 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.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada nºCAT002423

