



# MENÚ GUMEN ESCOLES

— *Maig 2026*

*Sant Josep*

Els millors ingredients per als teus fills  
des de l'origen, honestat i compromís.

 Menú revisat · Compliment RD 315/2025

*Menú revisat per Georgina Bermudez i Argemí  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047*

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra i patata</li> <li>Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals amb tomàquet</li> <li>Truita a la francesa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Llenties amb verdures i patata</li> <li>Iogurt natural</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pèsols i patata</li> <li>Lluç a la planxa Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs cinc delícies</li> <li>Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa blanc</li> </ul>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de llenties</li> <li>Salmó al forn amb ceba, tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Truita de carbassó amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures</li> <li>Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot)</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta</li> <li>Guisat de porc amb ceba, xampinyons i patata</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Minestra de verdures</li> <li>Pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i tomàquet</li> <li>Iogurt natural</li> <li>Pa blanc</li> </ul>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb crostons de pa</li> <li>Truita de patata i ceba Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)</li> <li>Fruita de proximitat</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta Integral tricolor amb ceba i xampinyons</li> <li>Gall d'indi a la jardineria amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil amb patata</li> <li>Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs</li> <li>Pernilets de pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita ecològica</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons ecològics amb verdures</li> <li>Escalopa vegetal amb amanida amanida enciam, tomàquet i blat de moro</li> <li>Iogurt natural</li> <li>Pa blanc</li> </ul>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs d'estiu integral</li> <li>Bacallà a la planxa amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra i patata</li> <li>Pollastre rostit amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Llenties amb verdures i arròs</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa blanc</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals amb beixamel</li> <li>Truita a la francesa Amanida enciam, tomàquet, pastanaga i olives</li> <li>Fruita de proximitat</li> <li>Pa integral</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pèsols i patata</li> <li>Mandonguilles amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i canonges</li> <li>Iogurt natural</li> <li>Pa blanc</li> </ul>

## 4 Dilluns

4 de maig

**PRIMER** Mongeta tendra i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva i sal  
 NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc

**SEGON** Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Tèc.: A la planxa

Ing.: Hamburguesa mixta (carn de porc, carn de vedella, fibra vegetal, sal, espècies, midó de pèsol, dextrosa, antioxidants (E301,E300), conservants (E221 (SULFITS), E262) i extracte de llevat), oli d'oliva i sal  
 Al·lèrg.: **Sulfits**  
 NUTRICIONAL: 270 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 4.0g hc

**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

## 6 Dimecres

6 de maig

**PRIMER** Crema de carbassa

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.:  
 NUTRICIONAL: 115 kcal · 2.5g prot · 8.0g lip · 8.0g hc

**SEGON** Llenties amb verdures i patata

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Llenties, patata, verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd, all), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva i sal  
 Al·lèrg.: **Gluten (traça)**  
 NUTRICIONAL: 335 kcal · 16.0g prot · 8.0g lip · 48.0g hc

**POSTRE** Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit  
 Al·lèrg.: **Làctics**  
 NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

**PA** Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

## 8 Divendres

8 de maig

**PRIMER** Arròs cinc delícies

Tèc.: Saltat

Ing.: Arròs, pèsols, pastanaga, blat de moro, olives verdes, pernil dolç (pernil de porc, aigua, aromes, estabilitzants (E450,E508, E407a, E412), sal, dextrosa, sucre, antioxidant E316 i conservadors E262 i E250), oli d'oliva i sal  
 NUTRICIONAL: 395 kcal · 13.0g prot · 10.0g lip · 60.0g hc

**SEGON** Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, llimona, ceba, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, pebre negra, sal i farigola  
 NUTRICIONAL: 215 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.5g hc

**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

## 5 Dimarts

5 de maig

**PRIMER** Macarrons integrals amb tomàquet

Tèc.: Bullit

Ing.: Macarrons integrals (sémola integral de blat (GLUTEN)), tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric))), ceba, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva sal i all  
 Al·lèrg.: **Gluten, Mostassa (traça), Soja (traça)**  
 NUTRICIONAL: 365 kcal · 12.5g prot · 8.0g lip · 60.0g hc

**SEGON** Truita a la francesa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de girasol i sal)  
 Al·lèrg.: **Ous**  
 NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc

**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa integralAl·lèrg.: **Gluten**

## 7 Dijous

7 de maig

**PRIMER** Pèsols i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal  
 NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

**SEGON** Lluç a la planxa Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)

Tèc.: A la planxa

Ing.: Lluç (PELX), oli d'oliva, julivert, all i sal  
 Al·lèrg.: **Peix**  
 NUTRICIONAL: 155 kcal · 21.0g prot · 7.0g lip · 1.0g hc

**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat  
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa integralAl·lèrg.: **Gluten**

## 11 Dilluns

11 de maig

**PRIMER Amanida de llenties**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Lenties, tomàquet, pastanaga, olives verdes, blat de moro, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: **Gluten (traça)**

NUTRICIONAL: 260 kcal · 12.5g prot · 8.0g lip · 33.0g hc

**SEGON Salmó al forn amb ceba, tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia**

Tèc.: Al forn

Ing.: Salmó (PEIX), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), maizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: **Peix**

NUTRICIONAL: 250 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 1.0g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa blanc**Al·lèrg.: **Gluten**

## 13 Dimecres

13 de maig

**PRIMER Crema de verdures**

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 135 kcal · 3.0g prot · 7.0g lip · 15.0g hc

**SEGON Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot)**

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Cigrons, patata, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), carbassó, pebrot vermell, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal, pastanaga, pebrot, ceba, oli d'oliva

NUTRICIONAL: 365 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 48.0g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa blanc**Al·lèrg.: **Gluten**

## 15 Divendres

15 de maig

**PRIMER Minestra de verdures**

Tèc.: Bullit

Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

**SEGON Pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i tomàquet**

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal i all

NUTRICIONAL: 235 kcal · 25.0g prot · 12.0g lip · 3.0g hc

**POSTRE Iogurt natural**

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: **Làctics**

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

**PA Pa blanc**Al·lèrg.: **Gluten**

## 12 Dimarts

12 de maig

**PRIMER Arròs integral amb tomàquet**

Tèc.: Bullit

Ing.: Arròs integral, tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), ceba, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva sal i all

NUTRICIONAL: 345 kcal · 8.0g prot · 7.0g lip · 62.0g hc

**SEGON Truita de carbassó amanida d'enciam i pastanaga**

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, carbassó, ceba, oli de girasol i sal)

Al·lèrg.: **Ous**

NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa integral**Al·lèrg.: **Gluten**

## 14 Dijous

14 de maig

**PRIMER Amanida de pasta**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Pasta tricolor (sémola de blat (GLUTEN), espinacs deshidratats, tomàquet concentrat), ou (OU de gallina, salmorra (aigua, sal, regulador d'acidesa (àcid cítric, àcid acètic)), tonyina (tonyina (PEIX), oli de girasol i sal), tomàquet cherry, olives verdes, blat de moro, pastanaga, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: **Gluten, Ous, Peix, Mostassa (traça), Soja (traça)**

NUTRICIONAL: 310 kcal · 9.5g prot · 9.0g lip · 47.0g hc

**SEGON Guisat de porc amb ceba, xampinyons i patata**

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Porc, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), patata, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, oli de hirasol, sal, all i julivert)

Al·lèrg.: **Gluten (traça)**

NUTRICIONAL: 310 kcal · 22.0g prot · 16.0g lip · 12.0g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa integral**Al·lèrg.: **Gluten**

## 18 Dilluns

18 de maig

**PRIMER** Crema de carbassa amb crostons de pa

Tèc.: Crema / Puré

**Ing.:** Carbassa, patata, pastanaga, ceba oli d'oliva i sal. Crostons de pa (farina de blat (GLUTEN), oli vegetal (girasol), dextrosa, GLUTEN de blat, llevat, sal, sèrum de LLET, extracte de malta d'ordi (GLUTEN), antioxidant (àcid ascòrbic))

**Al·lèrg.:** Gluten, Làctics

NUTRICIONAL: 185 kcal · 4.5g prot · 8.0g lip · 24.0g hc

**SEGON** Truita de patata i ceba Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)

Tèc.: A la planxa

**Ing.:** Truita (OU líquid pasteuritzat, ceba, oli de girasol i sal)**Al·lèrg.:** Ous

NUTRICIONAL: 285 kcal · 11.0g prot · 17.0g lip · 22.0g hc

**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

## 20 Dimecres

20 de maig

**PRIMER** Bròquil amb patata

Tèc.: Bullit

**Ing.:** Bròquil, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 180 kcal · 5.0g prot · 6.5g lip · 24.0g hc

**SEGON** Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Al forn

**Ing.:** Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert i all**Al·lèrg.:** Peix

NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc

**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

## 22 Divendres

22 de maig

**PRIMER** Cigrons ecològics amb verdures

Tèc.: Estofat / Caçola

**Ing.:** Cigrons, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), carbassó, pebrot vermell, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal, pastanaga, pebrot, ceba, oli d'oliva

NUTRICIONAL: 345 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 43.0g hc

**SEGON** Escalopa vegetal amb amanida amanida enciam, tomàquet i blat de moro

Tèc.: Arrebossat

**Ing.:** Escalopa vegetal (proteïna de SOJA rehidratada (aigua, concentrat de proteïna de SOJA), aigua, pa ratllat (farina de blat (GLUTEN), llevat, sal, oli de nabina, extracte de pimentón, espècies (pebre vermell, cúrcuma)), olis vgeetals en proporció variable (nabina, girasol), farina de blat (GLUTEN), midó de blat de moro, vinagre, estabilitzant (metilcel·lulosa, goma guar), fibra de cítrics, aromes naturals, sal, ceba en pols, all en pols, corrector d'acidesa (hidròxid potàssic))**Al·lèrg.:** Gluten, Soja, Api (traça), Mostassa (traça), Ous (traça), Sèsam (traça)

NUTRICIONAL: 310 kcal · 16.0g prot · 15.0g lip · 28.0g hc

**POSTRE** Iogurt natural

Tèc.: —

**Ing.:** Iogurt natural sense sucre afegit**Al·lèrg.:** Làctics

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

**PA** Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

## 19 Dimarts

19 de maig

**PRIMER** Pasta Integral tricolor amb ceba i xampinyons

Tèc.: Saltat

**Ing.:** Pasta integral tricolor (sémola integral de blat (GLUTEN), concentrat de tomàquet, espinacs deshidratats, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), oli d'oliva**Al·lèrg.:** Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

NUTRICIONAL: 385 kcal · 11.5g prot · 10.0g lip · 61.0g hc

**SEGON** Gall d'indi a la jardinera amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Estofat / Caçola

**Ing.:** Gall d'indi, ceba, pastanaga, pèsols, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), oli d'oliva, all, sal**Al·lèrg.:** Gluten (traça)**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA** Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten

## 21 Dijous

21 de maig

**PRIMER** Amanida d'arròs

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Arròs, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, blat de moro, olives verdes, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 295 kcal · 6.5g prot · 8.0g lip · 48.0g hc

**SEGON** Pernilets de pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i olives

Tèc.: Al forn

**Ing.:** Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal i all

NUTRICIONAL: 245 kcal · 22.0g prot · 14.0g lip · 5.0g hc

**POSTRE** Fruita ecològica

Tèc.: —

**Ing.:** Fruita

NUTRICIONAL: 70 kcal · —g prot · —g lip · —g hc

**PA** Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten

## 25 Dilluns

25 de maig

**PRIMER Arròs d'estiu integral**

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Arròs integral, ou (OU de gallina, salmorra (aigua, sal, regulador d'acideses (àcid cítric, àcid acètic)), tonyina (tonyina (PEIX), oli de girsaol i sal), tomàquet cherry, blat de moro, olive verdes, oli d'oliva i sal

**Al·lèrg.:** Ous, Peix

NUTRICIONAL: 365 kcal · 8.5g prot · 8.0g lip · 63.0g hc

**SEGON Bacallà a la planxa amanida d'enciam i pastanaga**

Tèc.: A la planxa

**Ing.:** Bacallà (PEIX), oli d'oliva, sal**Al·lèrg.:** Peix

NUTRICIONAL: 165 kcal · 22.5g prot · 7.5g lip · 1.0g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa blanc****Al·lèrg.:** Gluten

## 27 Dimecres

27 de maig

**PRIMER Crema de carbassa**

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** blat de moro i pastanaga**Al·lèrg.:** Làctics

NUTRICIONAL: 165 kcal · 8.5g prot · 11.0g lip · 7.0g hc

**SEGON Llentíes amb verdures i arròs**

Tèc.: Estofat / Caçola

**Ing.:** Llentíes, arròs, verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd, all), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva i sal**Al·lèrg.:** Gluten (traça)

NUTRICIONAL: 360 kcal · 17.0g prot · 8.0g lip · 54.0g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa blanc****Al·lèrg.:** Gluten

## 29 Divendres

29 de maig

**PRIMER Pèsols i patata**

Tèc.: Bullit

**Ing.:** Pèsols, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

**SEGON Mandonguilles amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i canonges**

Tèc.: Estofat / Caçola

**Ing.:** Mandonguilles (burger meat de porc i vedella, OU pasteuritzat, pa ratllat sende gluten (midó de blat d'emoro, farina de blat de moro, aigua, llevat, espessidor (goma xantana), sucre, sal, conservant (àcid s'òrbic) i caramelina natural), fibra de pèsol, sal, all, julivert, espècies, midó de pèsol, dextrosa, antioxidants (ascorbat de sodi i àcid ascòrbic), conservants (SULFIT de sodi i acetat de sodi) i extracte de llevat), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric), amaizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, all, oli d'oliva i sal**Al·lèrg.:** Ous, Sulfits, Gluten (traça)

NUTRICIONAL: 320 kcal · 19.0g prot · 18.0g lip · 18.0g hc

**POSTRE Iogurt natural**

Tèc.: —

**Ing.:** Iogurt natural sense sucre afegit**Al·lèrg.:** Làctics

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

**PA Pa blanc****Al·lèrg.:** Gluten

## 26 Dimarts

26 de maig

**PRIMER Mongeta tendra i patata**

Tèc.: Bullit

**Ing.:** Mongeta tendra, patata, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc

**SEGON Pollastre rostit amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro**

Tèc.: Rostit

**Ing.:** Pollastre, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), patata, champinyons (champinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, oli de girasol, sal, all i julivert

NUTRICIONAL: 230 kcal · 24.0g prot · 13.0g lip · 2.0g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**

Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa integral****Al·lèrg.:** Gluten

## 28 Dijous

28 de maig

**PRIMER Espirals amb beixamel**

Tèc.: Bullit

**Ing.:** Pasta alimentaria (sémola de blat (GLUTEN)), beixamel (LLET, mantega (nata (LLET) i ferments làctics), ceba, maizena (midó de blat de moro), nou moscada oli d'oliva i sal)**Al·lèrg.:** Gluten, Làctics, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

NUTRICIONAL: 295 kcal · —g prot · —g lip · —g hc

**SEGON Truita a la francesa Amanida enciam, tomàquet, pastanaga i olives**

Tèc.: A la planxa

**Ing.:** Truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de girasol i sal)**Al·lèrg.:** Ous

NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc

**POSTRE Fruita de proximitat**


Tèc.: Cru / Amanida

**Ing.:** Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

**PA Pa integral****Al·lèrg.:** Gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>4</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Mongeta tendra i patata · Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + llegum + arròs integral Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Macarrons integrals amb tomàquet · Truita a la francesa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Amanida variada · Llenties amb verdures i patata</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + arròs integral Peix blanc Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Pèsols i patata · Lluç a la planxa Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + quinoa + fruits secs + formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Arròs cinc delícies · Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada</p>
<p><b>11</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Amanida de llenties · Salmó al forn amb ceba, tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata Ou Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Arròs integral amb tomàquet · Truita de carbassó amanida d'enciam i pastanaga</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + pasta integral Marisc Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Crema de verdures · Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot)</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Amanida variada Peix blau + pa integral Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Amanida de pasta · Guisat de porc amb ceba, xampinyons i patata</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + llegum + arròs integral Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Minestra de verdures · Pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i tomàquet</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Quinoa + fruits secs + hortalisses Fruita de temporada</p>
<p><b>18</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Crema de carbassa amb crostons de pa · Truita de patata i ceba Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + llegum + pa integral Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Pasta Integral tricolor amb ceba i xampinyons · Gall d'indi a la jardineria amanida d'enciam i pastanaga</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Bròquil amb patata · Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + quinoa + fruits secs Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Amanida d'arròs · Pernilets de pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i olives</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata Ou Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Cigrons ecològics amb verdures · Escalopa vegetal amb amanida amanida enciam, tomàquet i blat de moro</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + pasta integral Peix blanc Fruita de temporada</p>
<p><b>25</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Arròs d'estiu integral · Bacallà a la planxa amanida d'enciam i pastanaga</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + llegum + pa integral Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Mongeta tendra i patata · Pollastre rostit amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + pasta integral Peix blanc Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Amanida de tomàquet i formatge fresc · Llenties amb verdures i arròs</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Espirals amb beixamel · Truita a la francesa Amanida enciam, tomàquet, pastanaga i olives</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Hortalisses + cuscús Ou Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>MIGDIA</p> <p><i>Pèsols i patata · Mandonguilles amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i canonges</i></p> <hr/> <p><b>SOPAR RECOMANAT</b></p> <p>Amanida variada + llegum + pa integral Fruita de temporada</p>



*Ingredients des de l'origen,  
honestedat i compromís  
per a una bona alimentació*



GUMEN