



# MENÚ PRIMER TRIMESTRE

## CURS 2022-2023

PA I POSTRES  
(FRUITA DE PROXIMITAT  
I LÀCTIS VARIATS)  
REVISAT PER EL DEPARTAMENT  
DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Alimentació equilibrada  
i saludable:  
50-55% d'hidrats de carboni  
30-35% de lípids o grasses  
12-15% de proteïnes



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

#### 1a SETMANA

5-9 setembre  
3-7 octubre  
2-4 novembre  
5-9 desembre

1. LLENTIES ECO
2. CROQUETES D'ESPINACS  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA

1. VERDURA AMB RAJOLÍ  
D'OLI D'OLIVA
2. CONTRA CUIXA DE GALL  
DINDI AMB CEBA I PEBROT
3. FRUITA

1. AMANIDA DE PASTA
2. FILET DE LENGUADINA  
AMB PASTANAGA RATLLADA  
I OLIVES
3. FRUITA

1. ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET NATURAL
2. TRUITA DE PATATA AMB  
LLENQUES DE FORMATGE
3. LÀCTIC

1. SOPA DE BROU
2. MANDONGUILLES DE  
VEDELLA AMB VERDURETES
3. FRUITA

#### 2a SETMANA

12-16 setembre  
10-14 octubre  
7-11 novembre  
12-16 desembre

1. CIGRONS ECO
2. TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM, OLIVES I BLAT  
DE MORO
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSA  
AMB CROSTONS DE PA
2. LLOM AL FORMATGE
3. FRUITA

1. SOPA DE BROU NATURAL
2. FILET D'ABADEJO AMB  
AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. HAMBURGUESA DE  
VEDELLA AL FORN
3. LÀCTIC

1. ESPIRALS A L'ORENGA
2. BUNYOLS DE BACALLÀ  
AMB RÚCULA I BLAT DE MORO
- FRUITA

#### 3a SETMANA

19-23 setembre  
17-21 octubre  
14-18 novembre  
19-21 desembre

1. VERDURA AL VAPOR
2. SALSITXES AL FORN  
AMB TOMÀQUET
3. FRUITA

1. ESPAGUETI NAPOLITANA
2. LÀMINES DE POLLASTRE  
AMB ENCIAM I PIPES
3. FRUITA

1. LLENTIES ESTOFADES ECO
2. FILET DE ROSADA AMB  
AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

1. ARRÒS CALDÓS AMB  
VERDURETES
2. CROQUETES DE POLLASTRE  
AMB ENCIAM I OLIVES
3. LÀCTIC

1. SOPA DE BROU
2. TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
3. FRUITA

#### 4a SETMANA

26-30 setembre  
24-28 octubre  
21-25 novembre

1. CREMA DE CARBASSÓ  
AMB CROSTONS
2. MANDONGUILLES DE  
VEDELLA AMB PASTANAGA  
I PÈSOLS
3. FRUITA

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. FLAMENQUINS AMB  
AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

1. SOPA DE BROU
2. FILET D'ABADEJO AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA

1. FIDEUS DE L'ÀVIA
2. HAMBURGUESA VEGETAL  
AMB ENCIAM I OLIVES
3. LÀCTIC

1. MONGETA BLANCA ECO
2. BUNYOLS DE BACALLÀ  
AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

#### 5a SETMANA

28 novembre-  
2 desembre

1. MACARRONS NAPOLITANA
2. CALAMARS A LA ROMANA  
AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSA  
AMB CROSTONETS
2. SALSITXES AMB TOMÀQUET
3. FRUITA

1. LLENTIES ECO
2. LENGUADINA AMB  
ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA

1. VERDURA AMB RAJOLÍ  
D'OLI D'OLIVA
2. LLOM AL FORMATGE
3. LÀCTIC

1. SOPA DE BROU
2. MANDONGUILLES DE  
VEDELLA A LA JARDINERA
3. FRUITA