

GENER 2026

ESCOLA L'ENXANETA

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

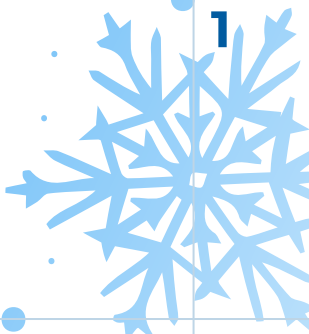
Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

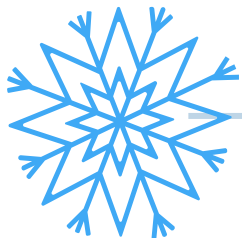
Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 El menja del petit SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS	 TASTA'M: tramussos	 1... ANY NOU	 2VACANCES	
5  NIT DE REIS	6  REIS	7VACANCES	8 Arròs amb tomàquet Truita francesa amanida variada fruita de temporada	9 Llenties estofades amb verdures Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada iogurt natural
12 Macarrons napolitana Hamburguesa vegetal al forn amb ceba i pebrot fruita	13 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà a la llauna “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	14 Pèsols amb patata Pollastre al fungi amanida variada fruita	15 Brou de pollastre amb galet petit i cigrons Ous amb beixamel “enciam, mesclum i xerri” fruita de temporada	16 Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” Calamars encebats Formatge fresc amb mel
19 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb hummus bastonets de pastanaga fruita	20 Mongeta perona amb patata Salmó al forn amb salsa de porro fruita 	21 Crema de porro Truita de patates amanida variada fruita	22 Brou de verdures amb pistons Llaminadura de porc amb salsa de poma fruita de temporada	23 Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amanida variada iogurt natural
26 Espaguetis carbonara Truita amb pernil dolç “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	27 Crema de verdures Pinxits de gall dindi rostits fruita	28 Paella Lluç al forn amb salsa verda “enciam, pastanaga i olives” fruita	29 Brou de peix “lluç i rap” amb pinyols Saltxitxes de porc amb tomàquet fruita de temporada	30 Xató: enciam, escarola, tonyina i olives Llenties estofades amb verdures ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural
Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”				
PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS				
Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

GENER 2026

PROPOSTA DE SOPARS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

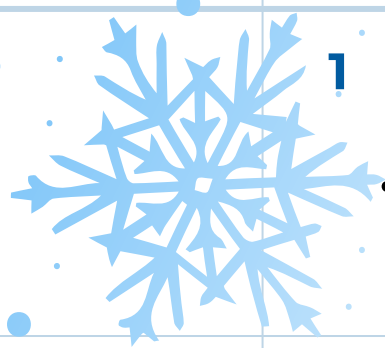
DIJOUS

DIVENDRES



El menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS



Grups d'Aliments



Llegums



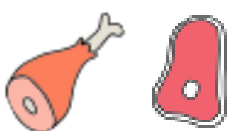
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

5



6

REIS



7

VACANCES

8

Hortalisses
Pollastre
Fruita

9

Verdures
Ou
Fruita

12

Llegum
Peix blau petit
Fruita

13

Hortalisses
Pollastre
Làctic

14

Llegum
Ou
Fruita

15

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

16

Verdura
Llegum
Fruita

19

Hortalisses
Peix blanc
Làctic

20

Llegum
Gall dindi
Fruita

21

Verdura
Peix blau petit
Fruita

22

Llegum
Ou
Fruita

23

Hortalisses
Pollastre
Fruita

26

Llegum
Gall dindi
Fruita

27

Verdures
Peix blau petit
Làctic

28

Llegum
Ou
Fruita

29

Verdura
Peix blanc
Fruita

30

Hortalisses
Pollastre
Fruita

RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.