

## Dilluns

6

## Dimarts

7

## Dimecres

8

## Dijous

9

## Divendres

10

Lenties estofades  
Croquetes d'espinacs  
Enciams variats amanits amb pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet  
logurt natural amb síndria

Arròs amb verdures  
Filet de lluç al forn amb salsa verda  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet  
logurt natural amb síndria

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Cruixents de pollastre arrebossat casolans  
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida d'arròs completa  
Llom de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Llom de porc a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb verdures i ametlles  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

13

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Pollastre al forn  
Xíps de xirivía i moniato  
Fruita natural de temporada

14

Sopa d'au amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Filet de carn magra de porc a la planxa  
Fruita natural de temporada

15

Pèsols estofats  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates guisades amb bacallà  
Tomàquet amanit amb orenga  
logurt amb ametlles

16

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de pernil cuit  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sardines fresques al forn  
Amanideta verda  
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita natural de temporada

17

Saltat de verdura i patata de temporada  
Calamars a la romana  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Arròs saltat amb hortalisses  
Ous farts d'estiu  
Fruita natural de temporada

20

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Fruita de patata i fonoll  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus amb bastonets de pa integral  
Verdures saltades amb arròs  
logurt natural

21

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de logurt grec, oli, menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs saltats amb panses i pinyons  
Cuixetes de pollastre a la cassola amb ceba i pastanaga  
Fruita natural de temporada

22

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc  
Lenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de pasta integral  
Truita de pebrots  
Fruita natural de temporada

23

Sopa de lletres  
Llibrets de porc farts de pernil cuit i formatge  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu  
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Daus de pollastre al curri  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat  
Fruita natural de temporada

27

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Arròs integral a la cassola  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bròquil  
Lluç amb salsa verda  
Fruita natural de temporada

28

Brou de carn amb galets  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Lenties saltades amb arròs i pernil  
Fruita natural de temporada

29

Lenties estofades  
Truita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba  
Fruita natural de temporada

30

Bròquil amb patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Truita de patata i ceba  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

1 Maig

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar **Maig - 2026**

Menú Base Escoles PDM-B

**Dilluns****4**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Macarrons a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa amb arròs integral  
Trita de verat  
Fruita natural de temporada

**Dimarts****5**

Sopa d'au amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Bistec de vedella a la planxa/forn  
Fruita natural de temporada

**Dimecres****6**

Fesolets amb patates  
Pollastre rostit amb bolets  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates gratinades al forn  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita natural de temporada

**Dijous****7**

Cigrons estofats amb verdures  
Trita de formatge  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Sjïpa a la planxa i patata al caliu  
Carbassó a la planxa  
Fruita natural de temporada

**Divendres****8**

Saltat de verdura i patata de temporada  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs amb verdures  
Remenat d'ous amb patata, ceba i pebrot i torradeta de pa  
Fruita natural de temporada

**11**

Llenties amb arròs i oli d'oliva  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa amb meravel·la integral  
Pinxos de rap i pinya  
Fruita natural de temporada

**12**

Tallarines integrals campestres amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

**13**

Pèsols guisats amb patates  
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Trita de patata i ceba  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

**14**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Paella mixta d'arròs (pollastre, sjïpa i gambes)  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**15**

Verdura de temporada amb patata  
Cigrons estofats amb verdures  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida de tomàquet  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat  
Fruita natural de temporada

**18**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita de verdures  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella  
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet  
logurt amb anacards

**19**

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
logurt amb ametlles

**20**

Mongeta tendra amb patata  
Llenties estofades  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates estofades amb pebrot escalivat  
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat  
Fruita natural de temporada

**21**

Crema de verdures de temporada  
Cruixents de pollastre arrebossat casolans  
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu  
Fruita natural de temporada

**22**

Mongetes seques saltades amb all i julivert  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Formatge  
Fruita natural de temporada

**25**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sonsos arrebossats  
Amanida variada  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

**26**

Sopa d'au amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pastís de patata, verdures i carn gratinat  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita natural de temporada

**27**

Patata i pèsols bullits amb oli d'oliva  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
"Gazpacho"  
Croquetes casolanes  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

**28**

Crema de cigró  
Trita de pernil cuit  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo amb pistons)  
Fruita natural de temporada

**29**

Saltat de verdura i patata de temporada  
Fregidets d'abadejo  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Trinxat de la Cerdanya  
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonífol  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seító. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques ecològics.

km.0



Producte làctic



Empresa sostenible

## Dilluns

1

Sopa de lluç amb pistons  
Trita de patata i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro  
i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de tomàquet, nous i olives  
Sardines fresques al forn  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

## Dimarts

2

Amanida de llenties amb pastanaga i poma  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de verdures amb pistons  
Porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada

## Dimecres

3

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Gall dindi al forn amb ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espirals amb pesto  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

## Dijous

4

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc  
Cigrons estofats amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de porros i rostes de pa  
Llom de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

## Divendres

5

Croquetes de pollastre  
Entrepanet de salsitxes amb assortit de salses  
Patates rosses  
Gelat de gel sabor

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada  
Fruita natural de temporada

8

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Arròs integral a la cassola  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Llom de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

9

Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Iogurt natural

i per sopar...  
"Gazpacho"  
Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu  
Iogurt natural amb ametlles

10

Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, blat de moro i olives verdes i negres)  
Seitons arrebossadets  
Fruita natural de temporada

11

Mongetes seques saltades amb all i julivert  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonifol  
Fruita natural de temporada

12

Bròquil amb patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Ous farcits d'estiu  
Fruita natural de temporada

15

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Macarrons a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Orada al forn amb moniato  
Iogurt natural

16

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i verat  
Filet de porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada

17

Fesolets bullits amb oli d'oliva  
Pollastre guisat amb xampinyons  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes, pastanaga i verat  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

18

Cigrons estofats amb verdures  
Trita de formatge  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses  
Bistec de vedella a la planxa/forn  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

19

Menú Festiu A  
Menú Festiu B

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Quiche d'ou amb verdures  
Fruita natural de temporada

22

23

24

25

26

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.