

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

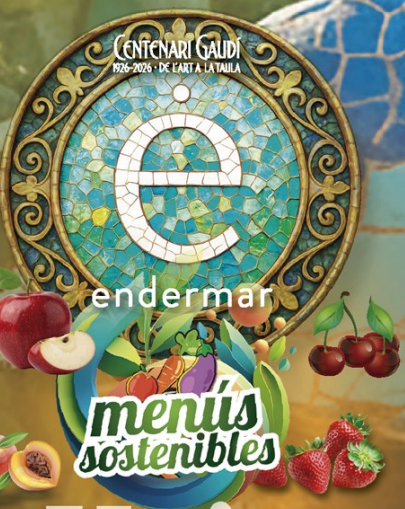
DIJOUS

DIVENDRES



COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA BASAL

CENTENARI GAUDI
1926-2026 · DE L'ART A LA TAULA



Maig

TRENCADÍS DE SABORS

Com Gaudí construeix amb colors, construeix el teu plat: maduixes dolces com somriures, cireres com cors vermells, albercocs daurats com pedres de sol. Menja de temporada i creix fort! L'estiu ja truca a la porta! Bon Profit!!



Hola, sóc CAROTÉ! Cuscús, kefta i mans netes: bon àpat amb sabor al MARROC!

Bons Habits! Recull els teus estris i ajuda a netejar: entre tots cuidem el nostre espai!

4 Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de rostit amb verdures saltades (carbassó i pastanaga)
Fruita del temps

5 Cigrons **ECO** estofats amb verdures (carbassa i pebrots)
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

6 Patates al gratén (beixamel i formatge)
Lluç al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

7 Macarrons amb salsa de xampinyons
Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt natural

8 Crema de carbassó amb crostons
Llenties amb sofregit d'hortalisses (tomàquet, ceba i pastanaga)
Fruita del temps **ECO**

11 Sopa vegetal amb pasta
Trita de patata amb amanida (enciam, cogombre i olives)
Fruita del temps

12 Puré de verdures amb crostons (carbassa i porros)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

13 Mongeta verda amb patata
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps **ECO**

14 Amanida d'arròs (ou dur, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)
Salmó a l'alet amb xips
Fruita del temps i **pa integral**

15 Mongetes blanques estofades amb pastanaga i carbassó
Llom a la planxa amb amanida (enciam, olives i tomàquet)
logurt natural

18 Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

19 Arròs amb tomàquet
Amanida de llenties (blat de moro, pastanaga ratllada i olives)
Fruita del temps **ECO**

20 Crema de patata i carbassó
Gall dindi guisat amb pèsols i xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

21 Cigrons **ECO** estofats amb espinacs
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt natural

22 **FESTIU**

25 **FESTIU**

26 Arròs a la cassola (pebrots, pèsols i bolets)
Trita de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

27 Mongeta verda amb patata
Magra de porc al forn amb salsa barbacoa i pastanaga
Fruita del temps i **pa integral**

28 Llenties **ECO** estofades amb carbassó i quinoa
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt natural

29 Espaguetis integrals amb tomàquet
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

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. 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.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Menús supervisats per Dietista-Nutricionista Col·legiada nºCAT002423

