

Escoles **Menú SENSE CARN** **gener de 2026**

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: Caqui, Figa, Magrana, **Meló, Pera, Poma, Plàtan, Raïm**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.
El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

		7	8	9
		ESPIRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES
		TOFU ARREBOSSAT (1,6)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ AL FORN (4)
		ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (mesclum, iceberg, tomàtiga, olives verdes)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
12	13	14	15	16
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ integral (1,3,9)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14)	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS (1)	CIURONS AMB VERDURES I ARRÒS	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGANA (6)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLAMPUGA AL FORN AMB PEBRES (4)	HAMBURGUESA VEGANA (6)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	PATATA PANADERA	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	ENSALADA AMB QUÍNOA I TONYINA (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de les índies) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
MACARRONS integrals A LA PIZZAIOLA (1,3)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE BRÒQUIL	CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES
OU BULLIT (3)	HAMBURGUESA VEGANA (6)	TRUITA A LA FRANCESA (6)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	HAMBURGUESA VEGANA (6)
ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7)	PATATA ROSTIDA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (mesclum, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	COLIFLOR I PASTANAGA	ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, pastanaga, olives negres, blat de les índies)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral 5 DELÍCIES (2,3,12)	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	FIDEUS GRUIXATS AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES I PASTANAGA
TOFU ARREBOSSAT (1,6)	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA VEGANA (6)	TOFU AMB SALSA CURRY (6,7)
ENSALADA 4 ESTACIONS (escarola, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	PATATA AL FORN	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA ORIENTAL (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soja) (6)	XAMPINYONS I ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos