



# Menú Basal

LESTONNAC L' ENSENYANÇA

MAIG 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>				<b>FESTIU</b>
04	05	06	07	08
<b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, moresc i olives</p> <p>Salsitxes d'au al forn/planxa</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 497,086 prot (g): 26,321 lip (g): 16,028 hc (g): 54,981</p>	<p>Bròquil amb beixamel gratinat</p> <p>Truita de patata</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 647,74 prot (g): 31,1 lip (g): 29,796 hc (g): 57,976</p>	<p>Espirals integrals napolitana</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 649,303 prot (g): 20,719 lip (g): 13,295 hc (g): 103,327</p>	<p>Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Seitons arrebossats fregits</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 756,95 prot (g): 26,514 lip (g): 27,903 hc (g): 97,681</p>
11	12	13	14	15
<p>Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega</p> <p>Truita de patata i tonyina</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 691,938 prot (g): 27,252 lip (g): 31,248 hc (g): 67,358</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 609,139 prot (g): 25,249 lip (g): 21,389 hc (g): 74,258</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i moresc</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 690,941 prot (g): 39,47 lip (g): 24,007 hc (g): 72,728</p>	<p>Gaspatxo casolà amb costrons</p> <p>Lleties estofades amb verdures i tofu</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 558,208 prot (g): 22,304 lip (g): 9,379 hc (g): 87,314</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL SANTA JOANA</b> Espaguetis napolitana</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn/planxa</p> <p>Enciam, pastanaga i olives</p> <p>Pa blanc/integral i gelat gotet</p> <p>Kcal: 775,458 prot (g): 22,488 lip (g): 37,972 hc (g): 90,695</p>
18	19	20	21	22
<p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, moresc, tomàquet i olives</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 786,997 prot (g): 31,122 lip (g): 36,257 hc (g): 80,602</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</p> <p>Gallineta al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 658,131 prot (g): 30,304 lip (g): 22,514 hc (g): 78,954</p>	<p>Verdura tricolor al vapor (bajoques, pastanaga i patata)</p> <p>Lleties estofades amb arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 586,788 prot (g): 21,773 lip (g): 8,113 hc (g): 98,069</p>	<p>Puré de pastanaga i patata</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 663,09 prot (g): 35,427 lip (g): 25,181 hc (g): 67,66</p>	<p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita de patata i espinacs</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 645,701 prot (g): 25,243 lip (g): 22,994 hc (g): 77,921</p>
25	26	27	28	29
<p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i moresc</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 647,541 prot (g): 23,973 lip (g): 19,536 hc (g): 85,884</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i moresc</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 677,063 prot (g): 35,405 lip (g): 26,808 hc (g): 68,873</p>	<p>Bajoques amb patates al vapor</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 538,818 prot (g): 19,197 lip (g): 8,468 hc (g): 87,517</p>	<p>Crema de carbassó amb ceba cruixent</p> <p>Estofat de porc a la jardinera</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p>Kcal: 603,047 prot (g): 33,816 lip (g): 20,969 hc (g): 65,16</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p>Kcal: 577,012 prot (g): 29,936 lip (g): 17,964 hc (g): 71,97</p>

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc





Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 <b>Verdura</b>	 <b>Pasta/Arròs</b>
 <b>Pasta/Arròs</b>	 <b>Verdura</b>
 <b>Llegums</b>	 <b>Verdura</b>  <b>Pasta/Arròs</b>

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 <b>Ou</b>	 <b>Carn</b>  <b>Peix</b>
 <b>Peix</b>	 <b>Ou</b>  <b>Carn</b>
 <b>Llegums</b>	 <b>Peix</b>  <b>Ou</b>
 <b>Carn</b>	 <b>Ou</b>  <b>Peix</b>

 <b>Fruita</b>	 <b>Lacti</b>
---	--

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	Al·lèrgens															
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOCTÀSIA	API	ALTRAMUCES	SUFRITS		
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Bajoques amb patates al vapor														14		
			Segon	Estofat de gall dindi																
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
		Dimarts	Primer	Crema de cigrons amb crostons	1															14
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											
			Guarnició	Ceba brasejada																
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, moresc, pasta)	1									9		11				14
			Segon	Llom arrebossat casolà	1		3													
			Guarnició	Enciam i cogombre																14
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Remenat de xampinyons			3														
		Guarnició	Enciam i olives																14	
	Divendres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1															14	
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																	
		Guarnició	-																	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-																
			Segon	-																
			Guarnició	-																
		Dimarts	Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastana	1															14
			Segon	Salsitxes d'au al forn/planxa	1	2	3							9						14
			Guarnició	Carbassó al forn																
		Dimecres	Primer	Bròquil amb beixamel gratinat	1	2	3							9	10	11	12			14
			Segon	Truita de patata			3													
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																14
		Dijous	Primer	Espirals integrals napolitana	1									9		11				14
			Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri												11				
			Guarnició	-																
		Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3							9						14
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5					9						14
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon															14		
		Segon	Truita de patata i tonyina			3	4												14	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																	
		Segon	Salmó al forn/planxa				4													
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																14	
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	
		Guarnició	Enciam i moresc																14	
	Dijous	Primer	Gaspatxo casolà amb costrons	1															14	
		Segon	Lleties estofades amb verdures i tofu	1									9						14	
		Guarnició	-																	
	Divendres	Primer	Espaguetis napolitana	1									9		11				14	
		Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3							9						14	
		Guarnició	Enciam, pastanaga i olives																14	
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, moresc															14		
		Segon	Estofat de vedella																	
		Guarnició	-																	
	Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de formatge	1	2	3							9	10	11	12				
		Segon	Gallineta al forn/planxa				4													
		Guarnició	Enciam i remolatxa																14	
	Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (bajoques, pastanaç																14	
		Segon	Lleties estofades amb arròs	1																
		Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Puré de pastanaga i patata																14	
		Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																14	
		Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14	
	Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																14	
		Segon	Truita de patata i espinacs			3														
		Guarnició	Enciam i olives																14	
Setmana 5	Dilluns	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1																
		Segon	Truita de patata i ceba			3														
		Guarnició	Enciam i moresc																14	
	Dimarts	Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma		2															
		Segon	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa																	
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14	
	Dimecres	Primer	Bajoques amb patates al vapor																14	
		Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																	
		Guarnició	-																	
	Dijous	Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1															14	
		Segon	Estofat de porc a la jardinera																	
		Guarnició	Patates al forn																14	
	Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9		11					
		Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4													
		Guarnició	Enciam i pastanaga																14	

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; logurt: llet.