Menú Basal

ESCOLA LESTONNAC L'ENSENYANÇA

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Arròs melós de peix i marisc Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i moresc Pa integral i fruita fresca Kcal: 836,279 prot (g): 30,694 lip (g): 19,641 hc (g): 129,833	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675	Mongetes seques estofades amb verdures Truita de patata i espinacs Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 637,329 prot (g): 21,626 lip (g): 19,988 hc (g): 83,623	Espirals integrals napolitana Llampuga al forn amb all i julivert Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 596,479 prot (g): 27,84 lip (g): 14,795 hc (g): 83,903
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 641,675 prot (g): 23,666 lip (g): 19,429 hc (g): 85,044	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i moresc Pa integral i fruita fresca Kcal: 740,286 prot (g): 40,68 lip (g): 28,595 hc (g): 73	Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 734,723 prot (g): 24,452 lip (g): 16,268 hc (g): 115,045	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 610,857 prot (g): 35,496 lip (g): 20,493 hc (g): 66,512	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolc) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 644,472 prot (g): 33,307 lip (g): 20,569 hc (g): 80,379
16	**17**	**18**	**19**	MENÚ ESPECIAL PRESENTACIÓ
Coliflor al vapor amb patates Coca amb bolonyesa de soja texturitzada i formatge - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 776,046 prot (g): 28,964 lip (g): 19,016 hc (g): 116,613	Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provencals Patates fregides Pa integral i fruita fresca Kcal: 788,75 prot (g): 41,685 lip (g): 29,362 hc (g): 79,905	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i moresc Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 643,881 prot (g): 25,201 lip (g): 20,747 hc (g): 85,87	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 640,381 prot (g): 21,059 lip (g): 19,507 hc (g): 84,627	***Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet*** ***Hamburguesa mixta al forn/planxa*** ***Enciam i pastanaga*** ***Pa blanc/integral i pa de pessic*** ***Kcal: 770,276 prot (g): 27,15 lip (g): 24,509 hc (g): 87,888***
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841	Llenties estofades amb pastanaga Truita de patata Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 673,276 prot (g): 29,42 lip (g): 26,072 hc (g): 72,813	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 603,357 prot (g): 32,336 lip (g): 21,653 hc (g): 65,852	Arròs amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i fruita fresca Kcal: 693,014 prot (g): 16,341 lip (g): 18,653 hc (g): 106,846	Macarrons integrals a la carbonara Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell) Enciam i moresc Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 683,421 prot (g): 36,885 lip (g): 26,2 hc (g): 72,794
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Sopa casolana d'au amb fideus integrals Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 591,232 prot (g): 25,781 lip (g): 22,708 hc (g): 65,993		*Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada*		

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

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



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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn o Peix
Peix	Ou o Carn
Llegums	Peix o Ou
Carn	Ou o Peix

Fruita o Lacti

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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SÈSAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Arròs melós de peix i marisc				4	5				9					14
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnició	Enciam i moresc														14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Truita de patata i espinacs			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Llampuga al forn amb all i julivert				4	5									
			Guarnició	Samfaina														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2							9					
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i moresc														14
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4	5				9					
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Coca amb bolonyesa de soja texturitzada i fo	1	2	3					8	9	10				
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					8	9	10	11			14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Patates fregides														
		Dimecres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastana														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i moresc														14
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de patata i carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet	1								9		11			
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita de patata			3											14
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	Arròs amb verdures														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàq									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Macarrons integrals a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segon	Rap a la bilbaïna (all i pebre vermell)				4	5									14
			Guarnició	Enciam i moresc														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9		11			14
			Guarnició	Enciam i moresc														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Fricandó de vedella amb xampinyons	1													
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verduretes														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14

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