# Menú Infantil

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<br>Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)<br>-<br>Pa integral i fruita fresca | Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)<br>Pernilets de pollastre a la llimona<br>Enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | Mongetes seques estofades amb verdures<br>Truita de patata<br>Enciam i olives<br>Pa integral i fruita fresca | Espirals integrals napolitana<br>Llampuga al forn amb all i julivert<br>Samfaina<br>Pa blanc/integral i fruita fresca |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Llenties estofades amb carbassa<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam i pastanaga<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet<br>Contracuixa de pollastre al forn/planxa<br>Enciam i moresc<br>Pa integral i fruita fresca | Bròquil al vapor<br>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga<br>-<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | Crema de verdures de temporada<br>Magre de porc amb salsa de pastanaga<br>Patates dau al forn<br>Pa integral i fruita fresca | Arròs saltat amb pastanaga i pèsols<br>Lluç al forn/planxa<br>Enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i iogurt natural |
| **16** | **17** | **18** | **19** | MENÚ ESPECIAL PRESENTACIÓ |
| Coliflor al vapor amb patates<br>Magra de porc amb salsa de tomàquet<br>-<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | Crema de pèsols<br>Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals<br>Patates al forn<br>Pa integral i fruita fresca | Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)<br>Salmó al forn/planxa<br>Enciam i moresc<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | Cigrons estofats amb verdures<br>Truita de patata i carbassó<br>Enciam i remolatxa<br>Pa integral i fruita fresca | ***Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet***<br>***Hamburguesa mixta al forn/planxa***<br>***Enciam i pastanaga***<br>***Pa blanc/integral i iogurt natural*** |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Bròquil amb patates saltat<br>Magre de porc amb salsa de poma<br>-<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | Llenties estofades amb pastanaga<br>Truita de patata<br>Enciam i olives<br>Pa integral i fruita fresca | Crema de carbassa rostida<br>Contracuixa de pollastre al forn/planxa<br>Patata panadera al forn<br>Pa blanc/integral i fruita fresca | Arròs amb verdures<br>Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet<br>-<br>Pa integral i fruita fresca | Macarrons integrals saltats amb xampinyons<br>Rap al forn/planxa<br>Enciam i moresc<br>Pa blanc/integral i iogurt natural |
| **30** | **01** | **02** | **03** | **04** |
| Sopa casolana d'au amb fideus integrals<br>Truita de patata i ceba<br>Enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i iogurt natural | | *Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina*<br>*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.**



## 02 Convivència

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

## 03 Sostenibilitat

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



## 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 Infantil

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 | CACAUETS | FRUITS CÀSCARA | SOJA | SÈSAM | MOSTASSA | API | TRAMUSSOS | SULFITS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Infantil | Setmana 1 | Dilluns | Primer | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dimarts | Primer | Arròs melós de peix i marisc | | | | 4 | 5 | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segon | Pollastre amb verdures saltades (carbassó, | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | 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 amb salsa de tomàquet | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segon | Contracuixa de pollastre al forn/planxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i moresc | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Bròquil al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Cigrons saltats amb ceba i pastanaga | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dijous | Primer | Crema de verdures de temporada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Magre de porc amb salsa de pastanaga | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Patates dau al forn | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Divendres | Primer | Arròs saltat amb pastanaga i pèsols | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segon | Lluç al forn/planxa | | | | 4 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i tomàquet | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Setmana 3 | Dilluns | Primer | Coliflor al vapor amb patates | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Magra de porc amb salsa de tomàquet | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dimarts | Primer | Crema de pèsols | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segon | Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Patates al forn | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 tomàc | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Divendres | Primer | Macarrons integrals saltats amb xampinyons | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segon | Rap al forn/planxa | | | | 4 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | 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 | Salmó al forn/planxa | | | | 4 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | Enciam i moresc | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Dimecres | Primer | Crema de carbassó | | | | | | | | | | | | | | 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 | Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnició | - | | | | | | | | | | | | | | |

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