



## Menú Recomacions de sopars

LESTONNAC L'ENSENYANÇA

MAIG 2026

DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 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>
<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
<b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Amanida de tomàquet, mozzarella i olives negres Sípia a la planxa amb all i julivert Patates al forn Pa integral i iogurt natural	Arròs amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i remolatxa Pa integral i iogurt natural	Espàrrecs verds a la planxa Rosada al forn Quinoa saltada amb verdures Pa integral i fruita fresca	Bajoques amb patates al vapor Remenat d'ou Tomàquet amanit Pa integral i fruita fresca
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Quinoa saltada amb verdures Pollastre al forn Enciam i cogombre Pa integral i iogurt natural	Amanida d'espínacs, tomàquet cherry i mozzarella Llom a la planxa Patates al forn Pa integral i iogurt natural	Crema de carbassó i porro Albergínia farcida de carn mixta - Pa integral i iogurt natural	Amanida d'arròs, enciam, pastanaga, formatge fresc i moresc Ous durs farcits de tonyina i maionesa - Pa integral i iogurt natural	Coliflor amb pastanaga al vapor Lluç al forn Patates fregides Pa integral i fruita fresca
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Pèsols saltats amb patates Pit de pollastre a la planxa Enciam, tomàquet i raves Pa integral i iogurt natural	Salmorejo amb picadillo de pernil Truita de patata i ceba Xampinyons a la planxa Pa integral i iogurt natural	Amanida de pasta amb espínacs, alvocat, tomàquet i olives Sardines a la planxa Carbassó al forn Pa integral i iogurt natural	Arròs amb pastanaga i pèsols Llom a la planxa Enciam, moresc i espàrrecs Pa integral i iogurt natural	Vichyssoise amb poma Pizza casolana de verdures i formatge - - i fruita fresca
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Bròquil amb patata al vapor Hamburguesa de vedella a la planxa Canonges, remolatxa i pastanaga Pa integral i iogurt natural	Minestra saltejada Castanyola arrebossada Enciam i brots de soja Pa integral i iogurt natural	Sopa d'au amb fideus Gall dindi a la planxa Espàrrecs verds a la planxa Pa integral i iogurt natural	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, cogombre i pa torrat Truita francesa - - i iogurt natural	Albergínia al forn Amanida de cigrons amb tomàquet, cogombre i blat de moro - Pa integral i fruita fresca

# 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...
	
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

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