



### DILLUNS

**ECOLÒGICS:** Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

**PROXIMITAT:** Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.

**PRODUCCIÓ INTEGRADA:** Oli d'oliva per amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

02

· Tallarins amb wak de verdures  
· Cuetes de Rap amb picada d'all i julivert al forn amb enciam i tomàquet  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 785,35 Prot: 23,82g Lip: 8,42g HC: 69,64g

03

· Cassoleta de cigrons amb verdures  
· Ou dur amb samfaina  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 558,22 Prot: 25,54g Lip: 19,14g HC: 64,81g

04

· Paella mediterrània (gambeta, musclo i calamar)  
· Calamars a la romana amb enciam i pastanaga  
· Pa del dia  
· Iogurt ensucrat La Fageda

Kcal: 616,03 Prot: 17,39g Lip: 22,78g HC: 82,93g

07

· Sopa de peix amb pasta de pistons  
· Rostit de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 593,64 Prot: 34,05g Lip: 24,6g HC: 53,58g

08

· Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina  
· Lenties amb verdures i arròs  
· Pa del dia  
· Crema de vainilla La Fageda

Kcal: 536,38 Prot: 22,31g Lip: 16,44g HC: 71,11g

09

· Tirabuixons a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat)  
· Filet de lluç amb suquet de pescadors  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 561,65 Prot: 29,39g Lip: 16,39g HC: 80,47g

10

· Arròs campesino  
· Mandonguilles 100% vedella amb salsa de tomàquet  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 755,84 Prot: 24,67g Lip: 32,24g HC: 87,58g

11

· Puré de carbassó (a/carbassó, ceba i patata) amb rastes de pa  
· Llibret de gall d'indi amb formatge amb enciam i pastanaga ratllada  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 674,85 Prot: 35,26g Lip: 28,13g HC: 66,92g

14

· Mangeta tendra amb patata al vapor  
· Estofat de porc amb grills de poma  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 530,48 Prot: 34,07g Lip: 17,56g HC: 53,17g

15

· Arròs napolitano amb salsa de tomàquet  
· Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 501,5 Prot: 22,56g Lip: 11,19g HC: 75,29g

16

· Puré de pastanaga amb rastes de pa  
· Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb enciam, blat de moro i olives  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 596,79 Prot: 16,48g Lip: 30,68g HC: 66,31g

17

· Mangeta blanca arrossera estofada amb verdures  
· Ou dur amb samfaina  
· Pa del dia  
· Iogurt ensucrat La Fageda

Kcal: 588,56 Prot: 28,77g Lip: 19,79g HC: 66,3g

18

FESTA

21

· Risotto de bolets amb xampinyons i formatge  
· Uom de salmó al forn amb enciam, olives i blat de moro  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 643,17 Prot: 26,28g Lip: 25,01g HC: 74,83g

22

· Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i ou dur  
· Lenties amb arròs  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 448,31 Prot: 18,24g Lip: 10,80g HC: 64,64g

23

· Sopa de brou amb pasta de pistons  
· Pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
· Pa del dia  
· Crema de xocolata La Fageda

Kcal: 651,99 Prot: 37,5g Lip: 25,11g HC: 65,37g

24

· Puré de carbassa (carbassa, ceba i patata) amb rastes de pa  
· Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 635,16 Prot: 25,04g Lip: 31,56g HC: 59,36g

25

· Bledes amb patata saltejades amb dous de pernil dolç  
· Estofat de vedella amb verdures a la jardinera  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 734,59 Prot: 34,44g Lip: 35,65g HC: 60,25g

28

#### DIA DEL CEUAC

· Arròs a la napolitana  
· Uom amb salsa de verdures  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 649,43 Prot: 30,52g Lip: 21,7g HC: 80,53g

29

· Cassoleta de cigrons amb verdures  
· Ou dur amb salsa de tomàquet i gratinat  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 585,8 Prot: 26,77g Lip: 19,96g HC: 68,76g

30

· Puré de carbassó (carbassó, ceba i patata) amb rastes de pa  
· Suprema de lluç al forn amb enciam i tomàquet  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 410,39 Prot: 22,14g Lip: 11,40g HC: 51,71g

31

· Trinxat de la Cerdanya (patata i col)  
· Mandonguilles 100% vedella amb salsa de tomàquet  
· Pa del dia  
· Fruita

Kcal: 654,17 Prot: 25,95g Lip: 34,59g HC: 54,62g


**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**ECOLÒGICS:** Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

**PROXIMITAT:** Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.

**PRODUCCIO INTEGRADA:** Oli d'oliva per arçonic.  
Un cop a la setmana fruites i verdures.

**02**

Tallarins amb wok de verdures (s/gluten s/ou)  
Cuetes de rap amb picada (a/all i julivert) al  
forn a/enciam i tomàquet  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**03**

Cassoleta de cigrons amb verdures  
Ou dur amb samfaina  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**04**

Paella mediterrània (gambeta, musclo,  
calamar)  
Lluç al forn a/enciam i pastanaga  
. Pa del dia  
Iogurt ensucrat La Fageda

**07**

Sopa de brou vegetal a/pistons sense ou ni  
gluten  
Rostit de pollastre al forn a/ amanida  
d'enciam, blat de moro i olives  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**08**

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga,  
blat de moro i tonyina  
Llenties estofades amb verdures i arròs  
. Pa del dia  
Crema de vainilla La Fageda

**09**

Tirabuixons sense gluten ni s/ou a italiana  
(a/salsa de tomàquet, ceba)  
Filet de lluç amb suquet de pescadors  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**10**

Arròs campesina  
Rodó de vedella rostit a/salsa de tomàquet  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**11**

Purè de carbassó s/rostes de pa (a/carbassó,  
ceba i patata)  
Pit de gall dindi al vapor a/ enciam i  
pastanaga rallada  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**14**

Mongeta tendra amb patata al vapor  
Llom a la planxa a/enciam i tomàquet  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**15**

Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet  
natural)  
Filet d'abadejo al forn amb enciam i  
pastanaga  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**16**

Purè de pastanaga s/rostes de pa  
Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam, blat  
de moro i olives  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**17**

Mongeta blanca arrossera estofada amb  
verdures  
Ou dur amb samfaina  
. Pa del dia  
Iogurt ensucrat La Fageda

**18**
**FESTA**
**21**

Risotto de bolets (a/xampinyons i formatge  
sense gluten)  
Llom de salmó al forn a/enciam, blat de moro  
i olives  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**22**

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga,  
blat de moro i ou dur  
Llenties a l'arçonic a/arròs (patata, ceba,  
pastanaga, tomàquet i pebrot)  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**23**

Sopa de brou d'ou amb pasta s/gluten i s/ou  
(caldada natural)  
Pollastre al forn a/enciam i pastanaga  
. Pa del dia  
Crema de xocolata

**24**

Purè de carbassa (s/rostes de pa) (carbassa,  
patata i ceba)  
Llom a la planxa amb salsa de tomàquet  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**25**

Bledes amb patata al vapor  
Rodó de vedella al forn a/tomàquet al forn  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**28**
**DIA DEL CEUAC**

Arròs a la napolitana  
Llom de porc amb salsa de verdures  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**29**

Cassoleta de cigrons amb verdures  
Ou dur amb salsa de tomàquet (SENSE  
FORMATGE)  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**30**

Purè de carbassó s/rostes de pa (a/carbassó,  
ceba i patata)  
Suprema de lluç al forn a/enciam i tomàquet  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

**31**

Trinxat de la Cerdanya (patata i col)  
Filet de gall dindi al forn a/ tomàquet al forn  
. Pa del dia  
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



**ECOLÒGICS:** Un cop a la setmana pasta, arròs, oam, fruita i verdures.



**PROXIMITAT:** Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



**PRODUCCIÓ INTEGRADA:** Oli d'oliva per arçar.  
Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

·Tallarins amb wok de verdures  
·Cuetes de Rap amb picada d'all i julivert al forn amb enciam i tomàquet  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:785,35 Prot:23,82g Lip:8,42g HC:69,64g

03

·Cassoleta de cigrons amb verdures  
·Ou dur amb samfaina  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:558,22Prot:25,54g Lip:19,14gHC:64,81g

04

·Paella mediterrània (gambeta, musclo i calamar)  
·Calamars a la romana amb enciam i pastanaga  
· Pa del dia  
·Iogurt ensucrat La Fageda  
Kcal:616,03Prot:17,39g Lip:22,78g HC:82,93g

07

·Sopa de peix amb pasta de pistons  
·Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:593,64 Prot:34,05g Lip:24,6g HC:53,58g

08

·Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i tonyina  
·Uenties amb verdures i arròs  
· Pa del dia  
·Crema de vainilla La Fageda

Kcal:536,38 Prot:22,31g Lip:16,44g HC:71,11g

09

·Tirabuixons a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat)  
·Filet de lluç amb suquet de pescadors  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:561,65Prot:29,39g Lip:16,39g HC:80,47g

10

·Arròs campesina  
·Mandongüilles 100% vedella amb salsa de tomàquet  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:755,84 Prot:24,67g Lip:32,24g HC:87,58g

11

·Purè de carbassó (a/carbassó, ceba i patata) amb rastes de pa  
·Trita de patates amb enciam i pastanaga ratllada  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:674,85 Prot:35,26g Lip:28,13g HC:66,92g

14

·Mongeta tendra amb patata al vapor  
·Estofat de porc amb grills de poma  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:530,48Prot:34,07g Lip:17,56g HC:53,17g

15

·Arròs napolitana amb salsa de tomàquet  
·Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:501,5Prot:22,56g Lip:11,19g HC:75,29g

16

·Purè de pastanaga amb rastes de pa  
·Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb enciam, blat de moro i olives  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:596,79 Prot:16,48g Lip:30,68g HC:66,31g

17

·Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures  
·Ou dur amb samfaina  
· Pa del dia  
·Iogurt ensucrat La Fageda

Kcal:588,56 Prot:28,77g Lip:19,79g HC:66,3g

18

FESTA

21

·Risotto de bolets amb xampinyons i formatge  
·Uom de salmó al forn amb enciam, olives i blat de moro  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:643,17Prot:26,28g Lip:25,01g HC:74,83g

22

·Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i ou dur  
·Uenties amb arròs  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:448,31 Prot:18,24g Lip:10,80g HC:64,64g

23

·Sopa de brou amb pasta de pistons  
·Uimandol al forn amb enciam i pastanaga  
· Pa del dia  
·Crema de xocolata La Fageda

Kcal:651,99 Prot:37,5g Lip:25,11gHC:65,37g

24

·Purè de carbassa (carbassa, ceba i patata) amb rastes de pa  
·Uonganissa de porc amb salsa de tomàquet  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:635,16 Prot:25,04g Lip:31,56g HC:59,36g

25

·Bledes amb patata saltejades amb daus de pernil dolç  
·Estofat de vedella amb verdures a la jardinera  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:734,59Prot:34,44g Lip:35,65g HC:60,25g

28

·Arròs a la napolitana  
·Escalopa de porc amb enciam, blat de moro i olives  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:649,43 Prot:30,52g Lip:21,7g HC:80,53g

29

·Cassoleta de cigrons amb verdures  
·Ou dur amb salsa de tomàquet i gratinats  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:585,8 Prot:26,77g Lip:19,96g HC:68,76g

30

·Purè de carbassó (carbassó, ceba i patata) amb rastes de pa  
·Suprema de lluç al forn amb enciam i tomàquet  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:410,39 Prot:22,14g Lip:11,40g HC:51,71g

31

·Trinxat de la Cerdanya (patata i col)  
·Mandongüilles 100% vedella amb salsa de tomàquet  
· Pa del dia  
·Fruita

Kcal:654,17 Prot:25,95g Lip:34,59g HC:54,62g

# Dia del Celiac

Les principals associacions de celíacs del món organitzen durant el mes de maig el Dia del Celiac. La celiàquia és causada per la intolerància al gluten, una proteïna que es troba en la llavor de molts cereals com són el blat, la civada, l'ordi i el sègol. Alessa s'uneix a aquesta iniciativa en els seus menjadors escolars, i ofereix el dia 28 de maig un menú sense gluten per a tots els nens i les nenes, independentment que siguin celíacs o no.

# NO GLUTEN

alessa

## Curiositats

La cirera és originària de la zona entre el mar Negre i el mar Caspi, i va arribar a Europa fa més de 2.000 anys. La recol·lecció d'aquesta fruita delicada comença a primers de maig i es realitza a mà i una per una, per evitar que es facin malbé. Gràcies a les vitamines i els nutrients que contenen, les cireres ens ajuden a enfortir les nostres defenses i cuiden el nostre cor i la nostra memòria.



## RECOMANADOR DE SOPARS

### DINAR

### SOPAR

pasta/arròs +  carn	verdura +  peix
pasta/arròs +  peix	verdura +  ou
pasta/arròs +  ou	verdura +  carn
verdura +  carn	pasta/arròs +  peix
verdura +  peix	pasta/arròs +  ou
verdura +  ou	pasta/arròs +  carn
llegums +  carn	verdura +  peix
llegums +  peix	verdura +  ou
llegums +  ou	verdura +  carn
fruita	lacti
lacti	fruita

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

873 400 027

nutricion@alesa-escolar.com