

## recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR	SOPAR

## aquest mes

Tots els purés es fan amb una base de verdura de temporada: carbassó, pastanaga, porro, ceba, patata, etc. Es varia segons la disponibilitat i s'afegeix la proteïna del menú del dia, tan sigui animal com vegetal.

Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita que servim és poma, mandarina i taronja de producció integrada i plàtan que es serviran segons el grau de maduració. I la verdura: col, coliflor, bledes, espinacs i bròcoli.

Els productes de proximitat son: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD  
17 NOV. 2023  
Dpto. Pedagogia y Nutrición  
Cecilia Puig Muñoz  
Col. Núm. CAT001322

verdures	pasta	arròs	patates	llegum	ous	carn	peix	formatges	fruita	làctic

D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

<b>K</b> energia (kcal)	<b>P</b> proteïna
<b>H</b> Hidrats de carboni	<b>L</b> Lipids





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

BASAL

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

Pèsols amb patata a l'allet  
Mandonguilles de lluç  
Amanida variada  
logurt natural

Mongeta blanca sofregida amb ceba  
i tomàquet  
Fideus amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

6

7

8

9

10

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de carbassa i porro  
Amanida de cigrons  
(cigrons, olives, blat de moro i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de  
tomàquet i formatge ratllat  
Rap al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Formatge fresc amb daus de tomàquet  
Fruita de temporada

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

13

14

15

16

17

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de lentilles  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

Fesols amb patata al vapor  
Estofat de vedella  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Arròs saltejat amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
i pèsols  
Amanida variada  
Fruita del temps

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet)  
Gall de sant pere al forn  
amb ceba i tomàquet  
logurt natural

20

21

22

23

24

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

Pasta amb verduretes saltejades  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Bunyols de bacallà  
Xampinyons a l'allet  
logurt natural

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

28

29

30

31

Llenties estofades amb verdures  
Ous remenats  
Patata al forn  
Fruita del temps

**Verdura s/mercat** amb patates  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
amb pèsols  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de bolets  
Salsitxes de porc al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de llegums  
(llegums, patata i porro)  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Lluç arrebossat  
Amanida variada  
logurt natural



CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

NO CARN

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

13

Bròquil amb patates  
Bunyols de bacallà  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

20

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

27

Llenties estofades amb verdures  
Ous remenats  
Patata al forn  
Fruita del temps

7

Crema de carbassa i porro  
Amanida de cigrons  
(cigrons, olives, blat de moro i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

14

Crema de **carbassó i** porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

21

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

**Verdura s/mercat** amb patates  
Cuetes de rap al forn a la jardineria  
amb pèsols  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

1

FESTIU

8

Macarrons integrals amb salsa de  
tomàquet i formatge ratllat  
Rap al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

15

Fesols amb patata al vapor  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

22

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Macarrons integrals amb salsa de bolets  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

2

Mongeta blanca sofregida amb ceba  
i tomàquet  
Fideus amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita de temporada

16

Arròs saltejat amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
i pèsols  
Amanida variada  
Fruita del temps

23

Pasta amb verduretes saltejades  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Bunyols de bacallà  
Xampinyons a l'allet  
logurt natural

30

Crema de llegums  
(llegum, patata i porro)  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

3

Pèsols amb patata a l'allet  
Mandonguilles de lluç  
Amanida variada  
logurt natural

10

Sopa de verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga)**  
Lluç al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

17

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet)  
Gall de sant pere al forn  
amb ceba i tomàquet  
logurt natural

24

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Lluç arrebossat  
Amanida variada  
logurt natural





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

SENSE LLEGUMS

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

la pasta no conté sense traces de soja  
Les amanides no duen ni soja ni cacahuets  
Les cremes no duen ni beguda vegetal ni pèsols  
La verdura no inclou pèsols

FESTIU

1

2

3

Patata amb verdura a l'allet  
Lluç al forn  
Amanida variada  
logurt natural

Fideus amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Truita a la francesa  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

6

7

8

9

10

Arròs amb verdures (s/pèsols)  
(ceba,all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de carbassa i porro  
Gall d'indi al forn  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de  
tomàquet i formatge ratllat  
Rap al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
logurt natural

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives  
Truita francesa  
Fruita de temporada

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

13

14

15

16

17

Bròquil amb patates  
Gall dindi a la planxa  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

Crema de **carbassó i** porro  
Pollastre a la planxa amb  
espaguetis integrals  
oli, sal i orenga  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

Patata al vapor  
Estofat de vedella  
a la jardinera (s/pèsols)  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Arròs saltejat amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
(s/pèsols)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Patates amb verdures  
Gall de sant pere al forn  
amb ceba i tomàquet  
logurt natural

20

21

22

23

24

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Pollastre a la planxa  
Cus cus amb verduretes  
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

Verdures estofades amb patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

Pasta amb verduretes saltejades  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
logurt natural

Arròs amb salsa de verdures  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

28

29

30

31

Arròs amb verdures  
Ous remenats  
Patata al forn  
Fruita del temps

**Verdura s/mercat** amb patates  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
(s/pèsols)  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

Macarrons integrals  
amb xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de patata i porro  
Pit de pollastre amb verdures al forn  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
logurt natural





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

VEGÀ

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Totes les cremes es cuinen sense llet ni derivats  
Tots els processats son aptes per dietes veganes

FESTIU

1

2

3

Pèsols amb patata a l'allet  
Fingers de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Fideus amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

6

7

8

9

10

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Varettes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de carbassa i porro  
Amanida de cigrons  
(cigrons, olives, blat de moro  
i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de  
tomàquet  
Fingers de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

Amanida de tomàquet,  
olives, oli i orenga  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita de temporada

Sopa verdures amb arròs  
**(porro, nap, api i pastanaga)**  
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons  
Amanida variada  
Fruita de temporada

13

14

15

16

17

Bròquil amb patates  
Varettes de verdures  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

Crema de **carbassó** i porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

Amanida complerta  
Fesols amb patata al vapor  
Fruita del temps

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pèsols saltejats a l'allet  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

Cigrons estofats amb verdures  
(ceba, all, tomàquet )  
Patata al forn amb xampinyons  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

21

22

23

24

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Fingers de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

Pasta amb verduretes saltejades  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Pèsols saltejats amb ceba  
Xampinyons a l'allet  
logurt de soja

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Varettes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

28

29

30

31

Amanida de llenties  
(olives, blat de moro i tomaquet)  
Fingers de verdures  
Patata al forn  
Fruita del temps

**Verdura s/mercat** amb patates  
Amanida de cigrons  
(cigrons, olives, blat de moro  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

Macarrons integrals  
amb ceba i xampinyons saltejats  
Pèsols saltejats a l'allet  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de llegums  
(llegum, patata i porro)  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Varettes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps



CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

**MENÚ**

**MAIG 2024**

**DIETA:**

**TRITURAT**

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

6

Puré de verdures amb ou  
Puré de fruites

7

Puré de verdures amb cigrons  
Puré de fruites

8

Puré de verdures amb rap  
logurt natural

9

Puré de verdures amb lleties  
Puré de fruites

10

Puré de verdures amb pollastre  
Puré de fruites

13

Puré de verdures amb gall dindi  
Puré de fruites

14

Puré de verdures amb lleties  
Puré de fruites

15

Puré de verdures amb vedella  
Puré de fruites

16

Puré de verdures amb ou  
Puré de fruites

17

Puré de verdures amb cigrons  
logurt natural

20

Puré de verdures amb lleties  
Puré de fruites

21

Puré de verdures amb ou  
Puré de fruites

22

Puré de verdures amb cigrons  
Puré de fruites

23

Puré de verdures amb bacallà  
logurt natural

24

Puré de verdures amb mongeta blanca  
Puré de fruites

27

Puré de verdures amb lleties  
Puré de fruites

28

Puré de verdures amb gall dindi  
Puré de fruites

29

Puré de verdures amb pollastre  
Puré de fruites

30

Puré de verdures amb ou  
Puré de fruites

31

Puré de verdures amb lluç  
logurt natural

**FESTIU**





CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

TRITURAT SENSE  
LLEGUMS

\*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

Puré de verdures (s/pèsols)  
amblluç  
logurt natural

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb pollastre  
Puré de fruites

6

7

8

9

10

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb ou  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb gall dindi  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb rap  
logurt natural

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb ou  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb pollastre  
Puré de fruites

13

14

15

16

17

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb gall dindi  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb pollastre  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb vedella  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb ou  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb gall dindi  
logurt Natural

20

21

22

23

24

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb pollastre  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb ou  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb gall dindi  
logurt Natural

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb bacallà  
logurt natural

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb pollastre  
Puré de fruites

27

28

29

30

31

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb ou  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb gall dindi  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb pollastre  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amb ou  
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)  
amblluç  
logurt natural