Menús elaborats i revisats per la dietista- nutricionista Ariadna Martínez Cerdà Núm. Col.legiat: CAT002901

La Salle Manresa

MENÚ sense fruits secs NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 - Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba, calamar i pèsols - Truita a la francesa amb formatge i amanida (enciam i tomàquet) - Iogurt ECO natural o fruita	**4** - Col amb patata - Pit de pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida (enciam i pastanaga) - Fruita del temps	**5** - Mongetes estofades amb arròs integral i pastanaga - Hamburguesa amb ceba caramel·litzada o tomàquet - Fruita del temps	**6** - Crema de carbassa, pastanaga i moniato i ceba - Sardines enfarinades i amanida (enciam i poma) - Fruita del temps
9 - Cigrons estofats amb arròs integral i carbassa - Lluç empanat i amanida (enciam i pastanaga) - Fruita del temps	**10** - Espirals integrals amb samfaina - Ou remenat amb patata al forn i amanida (enciam i pastanaga) - Fruita del temps	**11** - Pèsols amb patata - Carn magra a la planxa de porc amb tomàquet i amanida (enciam i tomàquet) - Fruita del temps	**12** - Sopa de pollastre, vedella amb arròs integral - Pollastre al forn amb ceba i tomàquet i xampinyons - Fruita del temps	**13** - Amanida (enciam, pastanaga i poma - Pastís de llenties amb verdures (ceba, pastanaga i tomàquet) i puré de patata - Fruita del temps
16 - Crema de carbassa, coliflor i ceba - Fideus amb tomàquet, ceba i carn picada de porc - Fruita del temps	**17** - Arròs amb salsa de tomàquet - Gall d'indi al forn amb ceba, poma i cigrons (enciam i pastanaga) - Fruita del temps	**18** - Llenties estofades amb arròs integral i verdures (ceba i pastanaga) - Lluç al forn amb patata i amanida (enciam, poma, pastanaga) - Fruita del temps	**19** - Macarrons amb tomàquet i formatge - Empanades de bacallà i amanida (enciam i pastanaga) - Iogurt ECO natural o fruita	**20** - Mongeta tendra amb patata i bròquil - Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet - Fruita del temps
23 - Espirals integrals amb samfaina - Bacallà al forn amb salsa verda i amanida (enciam i blat de moro) - Fruita del temps	**24** - Cigrons estofats amb patata i espinacs - Truita francesa amb formatge i amanida (enciam i pastanaga) - Fruita del temps	**25** - Arròs amb tomàquet - Gall d'indi al forn amb moniato, ceba i amanida(enciam i tomàquet) - Iogurt ECO natural o fruita	**26** - Crema de carbassa, pastanaga i ceba - Escalopa de pollastre amb cigrons de guarnició - Fruita del temps	**27** - Sopa de pollastre i verdures amb pasta integral - Lluç amb base de patata amb all i julivert - Fruita del temps
30 - Macarrons ECO amb salsa napolitana (all, ceba, alfàbrega i orenga) - Ou remenat amb daus de carbassó - Iogurt ECO natural o fruita				

- No utilitzem fruits secs en cap elaboració, només el pa integral pot contenir traces i els hi donem pa blanc
- 4 cops al mes s'incorpora la varietat de pasta o arròs integral.
- Postres: la fruita que s'ofereix és de temporada i el iogurt natural ECO de Sabors d'origen.
- L'oli que s'utilitza per cuina és oli de gira-sol alt oleic, oli d'oliva verge extra per amanir i la sal iodada.
- Les racions s'adapten al grup d'edat i es respecta la sensació de gana dels infants i joves.

***Des del servei de cuina de La Salle es reserva el dret a modificar el menú, si fos necessari.**

Servei de Cuina Martinez
Fresc · Casolà · Proper

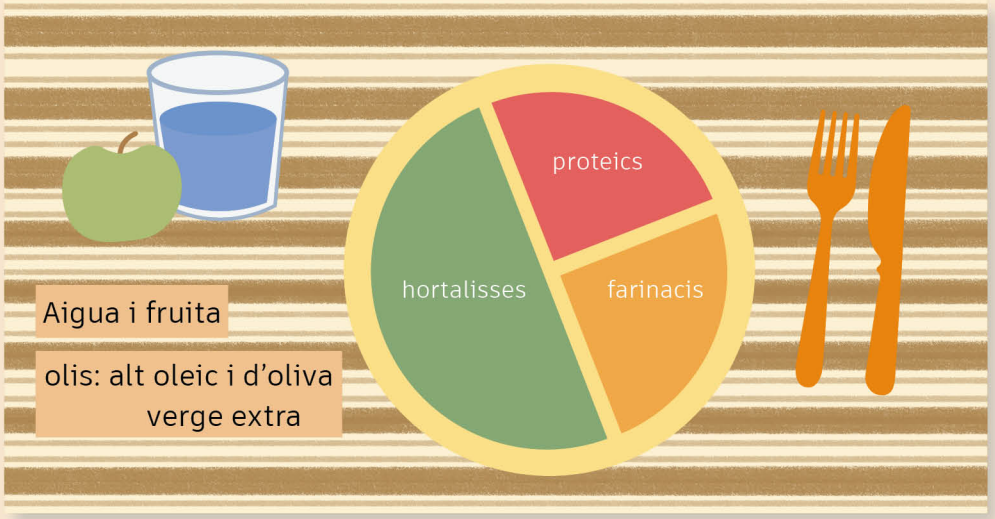
Bo-Sa D'aquí Quilòmetre zero a l'Escola

SENSE GLUTEN 2026 GLUTEN FREE

QUÈ SOPEM?

SI DINEM...		PODEM SOPAR...
Llegum, arròs, patata o pasta	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Llegum, arròs, patata o pasta
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Làctic o fruita
Làctic	→	Fruita

PLAT SALUDABLE



NOU DECRET 315/2025 AL MENJADOR ESCOLAR

Petits canvis per una alimentació més saludable i sostenible

La nova normativa busca combatre l'obesitat infantil i millorar la salut dels alumnes amb menús més sans.

QUÈ AUGMENTA?

- **Fruita i verdura:** Són la base dels menús. Com a postres principals, s'ofereix fruita fresca.
- **Llegums i peix:** Es dona més protagonisme a la proteïna vegetal i al peix.
- **Productes integrals:** Es fomenta l'ús de pa, pasta i arròs integrals i també la introducció de productes ecològics.
- **Aigua:** És l'única beguda permesa per dinar. S'eliminen sucs i batuts.

QUÈ ES REDUEIX?

- **Carn:** Es redueix el seu consum, especialment la carn vermella.
- **Ultraprocessats:** Es limiten al mínim els precuinats (com croquetes o canelons) i els embotits.
- **Fregits:** Es redueixen els greixos utilitzant més el forn, el vapor o la planxa.
- **Sucre i sal:** Es redueix dràsticament el seu ús en la preparació del menjar. El iogurt serà sense sucre a tots els cursos.

Km.Sa D'aquí
Quilòmetre zero a l'Escola

SENSE GLUTEN 2026 GLUTEN FREE

Servei de Cuina Martinez
Fresc · Casolà · Proper

La Salle Manresa