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

La Salle Manresa

MENÚ Triturats NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 - Arròs amb salsa de tomàquet - Truita a la francesa - Iogurt ECO natural o fruita	**4** - Col amb patata i pastanaga + pit de pollastre - Fruita del temps	**5** - mongeta verda, carbassó i ceba amb moniato - Mongetes estofades pastanaga - Fruita del temps	**6** - Crema de carbassa, pastanaga i moniato i ceba amb sardines al vapor - Fruita del temps
9 - Cigrons estofats amb arròs i carbassa - Fruita	**10** - Espirals integrals amb carbassó i ceba - Truita a la francesa - Fruita del temps	**11** - Puré de pèsols amb patata - Carn magra a la planxa - Fruita del temps	**12** - Sopa de pollastre, vedella amb arròs - Pollastre al forn amb ceba - Fruita del temps	**13** - Puré de llenties amb col i patata - Fruita del temps
16 - Crema de carbassa, coliflor i ceba - Fideus amb soja texturitzada triturada - Fruita del temps	**17** - Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga, ceba i gall d'indi - Fruita del temps	**18** - Coliflor al vapor - Puré de llenties estofades amb arròs integral i verdures (ceba i pastanaga) - Fruita del temps	**19** - Pasta integral amb caldet de verdura - Lluç al forn amb patata cuita i pastanaga al forn - Iogurt ECO natural o fruita	**20** - Mongeta tendra amb patata i bròquil, amb puré de cigrons - Fruita del temps
23 - Crema de carbassó, pasta integral amb bacallà al forn - fruita -	**24** - Crema de cigrons amb patata, moniato i espinacs - Fruita del temps	**25** - Arròs amb tomàquet, ceba i gall d'indi - Iogurt ECO natural o fruita	**26** - Crema de carbassa, pastanaga, ceba, cigrons i pollastre al forn - fruita	**27** - Sopa de pollastre i verdures amb pasta integral - Lluç amb base de patata al forn - Fruita del temps
30 - carbassó, albergínia i ceba amb pasta integral - Ou dur - Iogurt ECO natural o fruita				

- 4 cops al mes s'incorpora la varietat de pasta o arròs integral, així com també l'opció de triar pa 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.**

Berenars

DILLUNS: iogurt amb fruita
DIMARTS: fruita variada
DIMECRES: pa amb tomàquet amb formatge o gall dindi
DIJOUS: fruita o compota natural amb bastonets integrals
DIVENDRES: iogurt amb fruita

Servei de Cuina Martinez
Fresc · Casolà · Proper

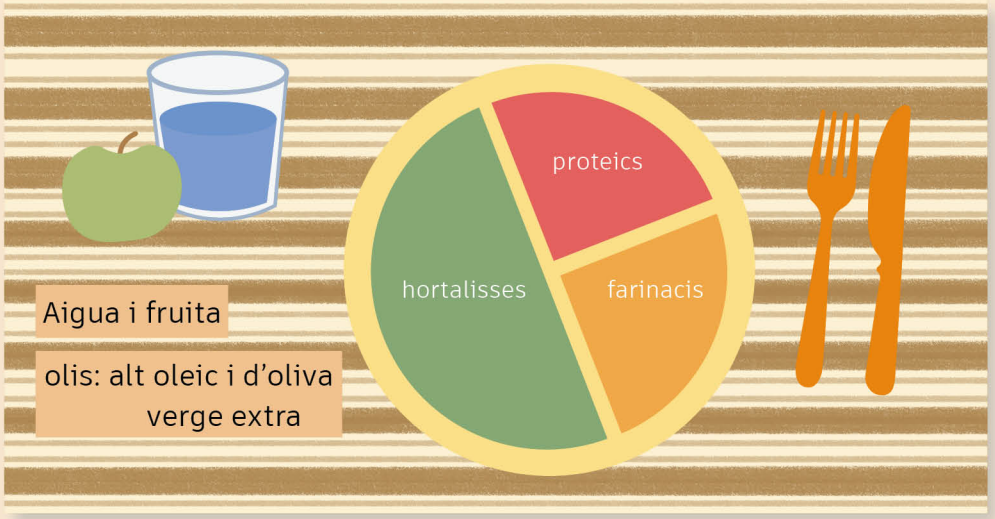
Sa Daqui Quilòmetre zero a l'Escola

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