



# MENÚ BASAL MAIG 2026

<b>DILLUNS 4</b>	<b>DIMARTS 5</b>	<b>DIMECRES 6</b>	<b>DIJOUS 7</b>	<b>DIVENDRES 8</b>
Verdura al vapor (mongeta perona i patata)  Enciams variats + crudité  Llenties estofades amb sofregit  Fruita de temporada	Sopa freda de tomàquet i alfàbrega amb mozzarella i crostons de pa  Enciams variats + crudité  Truita de patates  Fruita de temporada	Arròs amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga)  Enciams variats + crudité  Botifarra amb seques (all i oli)  Fruita de temporada	Patates amb maionesa i olives  Enciams variats + crudité  Cigrons bullits amb oli, sal i pebre  Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa carbonara  Enciams variats + crudité  Salmó al forn sobre llit de patates  logurt natural ECO
<b>DILLUNS 11</b>	<b>DIMARTS 12</b>	<b>DIMECRES 13</b>	<b>DIJOUS 14</b>	<b>DIVENDRES 15</b>
Espaguetis integrals amb tomàquet fregit  Enciams variats + crudité  Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta  Fruita de temporada	Crema de verdures  Enciams variats + crudité  Pernilets de pollastre a l'ast amb grapadet blat sarraí  Fruita de temporada	Verdura al vapor (patata, pèsols i pastanaga)  Enciams variats + crudité  Llenties estofades amb sofregit  logurt natural ECO	Arròs amb salsa marinera de calamars  Ous durs amb enciam i crudités  Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb pasta  Enciams variats + crudité  Lluç al forn  Fruita de temporada
<b>DILLUNS 18</b>	<b>DIMARTS 19</b>	<b>DIMECRES 20</b>	<b>DIJOUS 21</b>	<b>DIVENDRES 22</b>
Llenties estofades amb sofregit  Enciams variats + crudité  Pollastre al forn amb grapadet de quinoa  Fruita de temporada	Bullit de patata, pastanaga i espinacs  Enciams variats + crudité  Hamburguesa de verdures i llegums amb chutney de fruita  Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa carbonara vegetal (llet i verdures)  Enciams variats + crudité  Bunyols de lluç amb maionesa d'encurtits  Fruita de temporada	Cigrons bullits amb oli, sal i pebre  Enciams variats + crudité  Arròs integral amb bolonyesa vegetal  Fruita de temporada	<b>FESTIU</b>
<b>DILLUNS 25</b>	<b>DIMARTS 26</b>	<b>DIMECRES 27</b>	<b>DIJOUS 28</b>	<b>DIVENDRES 29</b>
<b>FESTIU</b>	Gaspatxo amb crostons de pa  Enciams variats + crudité  Hamburguesa mixte (vedella i porc) amb xips de patates  Fruita de temporada	Verdura al vapor (patata, pèsols i bledes)  Enciams variats + crudité  Estofat de llenties amb arròs  Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de pesto  Enciams variats + crudité  Salmó al forn sobre llit de patates  logurt natural ECO	Crema de pastanaga i carbassó  Enciams variats + crudité  Cigrons amb tomàquet  Fruita de temporada

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lombarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada.

Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals...