



MENÚ:

BASAL

ESCOLA ALFRED MATA

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125



01

02

03

06

07

Patates estofades amb verdures 08

Crema de xampinyons 09

Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) 10

Lluç al forn

Saltat de cigrons amb cous cous

Salsitxes a la planxa

Tomàquet amanit

-

Enciam i blat de moro

Pa integral iiogurt natural

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral i Fruita fresca de temporada

13

14

Crema de xampinyons 15

Arròs integral amb salsa de tomàquet 16

Macarrons al pesto 17

Verdura tricolor

Sopa de verdures amb cigrons

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Mongetes seques amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó, pebrot i mongeta tendra)

Filet de salmó a la planxa

Salsitxes a la planxa

Truita de patata i ceba

Patates panaderes al forn

-

Enciam i tomàquet

Enciam i blat de moro

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral iiogurt natural

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral i Fruita fresca de temporada

20

21

Crema de carbassa 22

Arròs amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) 23

Mongetes tendres amb patates al vapor 24

Remenat d'ou

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)

Saltat de cigrons amb cous cous

Contraeix de pollastre al forn

Cheesefrisbee amb amanida

Enciam i pastanaga

Bacallà al forn amb all i julivert

-

Enciam i blat de moro

-

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral iiogurt natural

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral i Fruita fresca de temporada

27

28

Crema de pèsols, porro i pera 29

Espaguetis al pesto 30

Cigrons amb verdures (porro, tomàquet, pastanaga i carbassó) 31

Vedella a la jardineria

Lenties amb albergínia

Truita de patata i ceba

Verat amb salsa napolitana

Pit de gall dindi al forn

Patata panadera al forn

-

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

Amanida de tomàquet i olives

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral i Fruita fresca de temporada

Pa integral iiogurt natural

Pa integral i Fruita fresca de temporada



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS  
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA  
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA  
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB  
BICICLETA SEMPRE QUE  
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,  
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I  
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I  
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT  
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura  pasta/farinos

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

