Menú Basal 3 a 5 anys

FEDAC MANRESA
SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 *Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies*	**02**	**03** *Productes ECO: llenties.*	**04**
07 Tornem a l'escola!!!	**08** Espirals integrals napolitana Croquetes de carn d'olla fregides Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 639,456 prot (g): 16,781 lip (g): 18,686 hc (g): 94,971	**09** Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675	**10** Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 643,167 prot (g): 27,545 lip (g): 22,979 hc (g): 70,496	**11** FESTIU
14 Llenties estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 641,675 prot (g): 23,666 lip (g): 19,429 hc (g): 85,044	**15** Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 740,286 prot (g): 40,68 lip (g): 28,595 hc (g): 73	**16** Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 734,723 prot (g): 24,452 lip (g): 16,268 hc (g): 115,045	**17** Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i fruita fresca Kcal: 610,857 prot (g): 35,496 lip (g): 20,493 hc (g): 66,512	**18** Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural Kcal: 644,472 prot (g): 33,307 lip (g): 20,569 hc (g): 80,379
21 Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 605,146 prot (g): 25,834 lip (g): 10,466 hc (g): 95,033	**22** Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i postres casolanes Kcal: 762,799 prot (g): 44,48 lip (g): 29,234 hc (g): 72,992	**23** Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 743,77 prot (g): 28,175 lip (g): 26,416 hc (g): 75,336	**24** Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i fruita fresca Kcal: 634,201 prot (g): 27,549 lip (g): 22,574 hc (g): 71,757	**25** Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 643,881 prot (g): 25,201 lip (g): 20,747 hc (g): 85,87
28 Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841	**29** Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 611,706 prot (g): 28,42 lip (g): 22,995 hc (g): 65,613	**30** Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 603,357 prot (g): 32,336 lip (g): 21,653 hc (g): 65,852		

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

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn o Peix
Peix	Ou o Carn
Llegums	Peix o Ou
Carn	Ou o Peix

Fruita o Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CASCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11			14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2							9					
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4	5				9					
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1													14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastana														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														

Pa blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; Iogurt: llet.