

Febrer 2026

Per dinar

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets
513,60 Kcal
Truita de pernil amb amanida variada
Lacti sostenible

09
Macarrons integrals a la napolitana
535,92 Kcal
Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot
528,64 Kcal
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes
568,16 Kcal
Peix arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita ecològica

10
Cigrons guisats amb verdures
607,35 Kcal
Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa i amanida
Fruita ecològica

20
Llenties amb verdures
552,72 Kcal
Truita de formatge amb enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
588,92 Kcal
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita del temps

Dimecres

04
Escudella vegetal amb cigrons
517,25 Kcal
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

11
Bròquil amb patata
578,75 Kcal
Croquetes variades amb enciams de colors
Fruita del temps

21
Sopa de pasta petita
487,50 Kcal
Cuetes de rap amb samfaina
Fruita del temps

28
Espirals al pesto
548,24 Kcal
Hamburguesa vegetal amb amanida variada
Lacti sostenible

Dijous

05
Mongeta tendra amb patata
561,65 Kcal
Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral
Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS
661,53 Kcal
Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada
Truita de patata amb enciam i cogombre
Flam

22
Verdura de temporada al vapor amb patata
493,52 Kcal
Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ecològica

29
Arròs ecològic amb tomàquet
531,90 Kcal
Truita de porros amb enciams de colors
Fruita del temps

Divendres

06
Crema de pastanaga
555,42 Kcal
Fideuà de peix
Fruita ecològica

16
MENÚ DE CARNAVAL
705,37 Kcal
Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa de vedella ecològica amb patates fregides
Fruita del temps

23
Arròs tres delícies
641,03 Kcal
Cigrons estofats
Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba
594,17 Kcal
Gall dindi arrebossat amb escarola i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Per dinar

Dilluns

02
Pèsols amb patata
Conill al forn amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

Dimarts

03
Escalivada
Hamburguesa vegetal amb patata al caliu
Fruita del temps

Dimecres

04
Wok de verdures i fideus
Bacallà al forn amb rodanxes de moniato
Fruita del temps

Dijous

05
Arròs amb pebrots de colors
Trita d'albergínia amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

Divendres

06
Coca de verdures
Salsitxes a la planxa amb amanida
logurt

09
Crema de carbassó
Remenat d'ou i espinacs amb tomàquet i olives
Fruita del temps

10
Arròs a la milanesa
Salmó al forn a la papillote
logurt

11
Fesolets saltats amb ceba
Daus de gall dindi marinat amb pastanaga i raves amanits
Fruita del temps

12
Verdura de temporada
Falafels amb salsa de iogurt i amanida
Fruita del temps

16
Amanida amb formatge de cabra
Crepes casolanes al gust
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Arròs saltat amb bolets
Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada
Fruita del temps

21
Mongeta blanca saltada amb daus de carbassa
Nuggets vegetals amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

22
Pasta fresca a l'allet
Trita a la francesa amb amanida
Fruita del temps

23
Amanida verda amb fruita de temporada
Pizza casolana de tonyina i formatge
logurt

26
Arròs amb sofregit de verdures
Ous al plat amb amanida
logurt

27
Quinoa amb verdures
Orada al forn amb amanida
Fruita del temps

28
Coliflor gratinada
Broquetes de pollastre amb tomàquet amanit
Fruita del temps

29
Bolets amb all i julivert
Cigrons guisats amb espinacs
Fruita del temps

30
Crema de porros
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps

Xino Xano receptes

WOK DE VERDURES

I FIDEUS

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer partícips als vostres infants i fer-la a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanolleure



Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense carn

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets

Trita a la francesa amb amanida variada

Lacti sostenible

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes

Peix arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb cigrons

Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb patata

Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral s/carn

Fruita del temps

Divendres

06

Crema de pastanaga

Fideuà de peix

Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana

Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga

Fruita ecològica

10
Verdura de temporada bullida

Cigrons guisats amb verdures s/carn

Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata

Croquetes variades s/carn amb enciams de colors

Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS

Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada

Trita de patata amb enciam i cogombre

Flam

16
MENÚ DE CARNAVAL

Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa vegetal amb patates fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures s/carn

Trita de formatge amb enciam i tomàquet amanit

Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita (brou vegetal s/carn)

Cuetes de rap amb samfaina

Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata

Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies s/carn

Cigrons estofats s/carn

Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot s/carn

Tronc de lluç a la marinera

Fruita ecològica

27
Bledes amb patata

Mongetes seques saltades amb verdures s/carn

Fruita del temps

28
Espirals al pesto

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Lacti sostenible

29
Arròs ecològic amb tomàquet

Trita de porros amb enciams de colors

Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba

Peix arrebossat amb escarola i olives

Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense carn de porc - halal

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets

Trita a la francesa amb amanida variada

Lacti sostenible

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes

Peix arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita ecològica

Dimecres

04 Escudella vegetal amb cigrons

Pernilets de pollastre halal al forn amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Dijous

05 Mongeta tendra amb patata

Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral s/carn

Fruita del temps

Divendres

06

Crema de pastanaga

Fideuà de peix

Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana

Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga

Fruita ecològica

10 Cigrons guisats amb verdures s/carn

Pollastre halal a la planxa amb salsa de mostassa i amanida

Fruita ecològica

11 Bròquil amb patata

Croquetes variades s/carn amb enciams de colors

Fruita del temps

12 DIJOURS GRAS

Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada

Trita de patata amb enciam i cogombre

Flam

16 MENÚ DE CARNAVAL

Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa vegetal amb patates fregides
Fruita del temps

19

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures s/carn

Trita de formatge amb enciam i tomàquet amanit

Fruita ecològica

21 Sopa de pasta petita (brou vegetal s/carn)

Cuets de rap amb samfaina

Fruita del temps

22 Verdura de temporada al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre halal amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies s/carn

Cigrons estofats s/carn

Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot s/carn

Tronc de lluç a la marinera

Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Mongetes seques saltades amb verdures s/carn

Fruita del temps

28 Espirals al pesto

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Lacti sostenible

29 Arròs ecològic amb tomàquet

Trita de porros amb enciams de colors

Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba

Gall d'indi halal arrebossat amb escarola i olives

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense carn de vedella

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets
Truita de pernil amb amanida variada
Lacti sostenible

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes
Peix arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb cigrons
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb patata
Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral s/carn
Fruita del temps

Divendres

06
Crema de pastanaga
Fideuà de peix
Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana
Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10
Cigrons guisats amb verdures s/carn
Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa i amanida
Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata
Croquetes variades s/carn amb enciams de colors
Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada
Truita de patata amb enciam i cogombre
Flam

16
MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa vegetal amb patates fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures s/carn
Truita de formatge amb enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita (brou s/carn de vedella)
Cuetes de rap amb samfaina
Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata
Contracuixa de pollastre amb enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies
Cigrons estofats s/carn
Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot s/carn
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita del temps

28
Espirals al pesto
Hamburguesa vegetal amb amanida variada
Lacti sostenible

29
Arròs ecològic amb tomàquet
Truita de porros amb enciams de colors
Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba
Gall d'indi arrebossat amb escarola i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Ovolacto-vegetarià

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets

Trita a la francesa amb amanida variada

Lacti sostenible

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes

Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga

Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb cigrons

Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb patata

Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral s/carn

Fruita del temps

Divendres

06

Crema de pastanaga

Fideuà de verdures i llegum (s/peix ni marisc)

Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana

Remenat d'ou amb ceba i pastanaga

Fruita ecològica

10
Verdura de temporada bullida

Cigrons guisats amb verdures s/carn

Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata

Croquetes vegetals amb enciams de colors

Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS

Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada

Trita de patata amb enciam i cogombre

Flam

16
MENÚ DE CARNAVAL

Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa vegetal amb patates fregides
Fruita del temps

19

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures s/carn

Trita de formatge amb enciam i tomàquet amanit

Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita (brou vegetal s/carn)

Ours durs amb samfaina

Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata

Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies s/carn

Cigrons estofats s/carn

Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot s/carn

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita ecològica

27
Bledes amb patata

Mongetes seques saltades amb verdures s/carn

Fruita del temps

28
Espirals al pesto

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Lacti sostenible

29
Arròs ecològic amb tomàquet

Trita de porros amb enciams de colors

Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba

Croquetes vegetals amb escarola i olives

Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense gluten

Dilluns

02 Arròs ecològic amb bolets
Truita de pernil amb amanida variada
Lacti sostenible

Dimarts

03 Pasta s/gluten a les fines herbes
Peix arrebossat s/gluten amb enciam i pastanaga
Fruita ecològica

Dimecres

04 Escudella vegetal amb cigrons (brou s/gluten i s/pasta)
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Dijous

05 Mongeta tendra amb patata
Llenties ecològiques s/gluten amb verdures i arròs integral
Fruita del temps

Divendres

06 Crema de pastanaga
Fideuà de peix (pasta s/gluten)
Fruita ecològica

09 Pasta s/gluten a la napolitana
Ventresca de lluç s/enfarinar al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10 Cigrons guisats amb verdures
Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa i amanida
Fruita ecològica

11 Bròquil amb patata
Peix arrebossat s/gluten amb enciams de colors
Fruita del temps

12 DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada
Truita de patata amb enciam i cogombre
Flam

16 MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa de vedella ecològica amb patates fregides
Fruita del temps

19 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20 Llenties s/gluten amb verdures
Truita de formatge amb enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21 Sopa de pastas/gluten (brou s/gluten)
Cuetes de rap s/enfarinar amb samfaina
Fruita del temps

22 Verdura de temporada al vapor amb patata
Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23 Arròs tres delícies
Cigrons estofats
Fruita del temps

26 Llenties s/gluten guisades amb ceba, pastanaga i pebrot
Tronc de lluç s/enfarinar a la marinera
Fruita ecològica

27 Bledes amb patata
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita del temps

28 Pasta s/gluten al pesto
Hamburguesa vegetal s/gluten amb amanida variada
Lacti sostenible

29 Arròs ecològic amb tomàquet
Truita de porros amb enciams de colors
Fruita del temps

30 Pèsols i patata saltats amb ceba
Gall dindi arrebossat s/gluten amb escarola i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense lactosa

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets s/
làctics
Trita de pernil amb amanida
variada
Postres sense lactosa

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines
herbes s/formatge
Peix arrebossat amb enciam
i pastanaga s/làctics
Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb
cigrans
Pernilets de pollastre
al forn amb tomàquet
amanit
Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb
patata
Llenties ecològiques amb
verdures i arròs integral
Fruita del temps

Divendres

06
Crema de pastanaga s/
làctics
Fideuà de peix
Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la
napolitana s/formatge
Ventresca de lluç al forn
amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10
Cigrans guisats amb
verdures
Pollastre a la planxa amb
salsa de mostassa s/làctics
i amanida
Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata
Peix arrebossats s/làctics
amb enciams de colors
Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i
verdures de temporada
Trita de patata amb
enciam i cogombre
Postres sense lactosa

16
MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb
mongetes seques s/làctics
Hamburguesa de vedella
ecològica amb patates
fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures
Trita a la francesa amb
enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita
Cuetes de rap amb
samfaina
Fruita del temps

22
Verdura de temporada al
vapor amb patata
Contracuixa de pollastre
a les fines herbes amb
enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies
Cigrans estofats
Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba,
pastanaga i pebrot
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Botifarra al forn amb
mongetes seques
Fruita del temps

28
Espirals amb oli i alfàbrega
s/formatge
Hamburguesa vegetal amb
amanida variada
Postres sense lactosa

29
Arròs ecològic amb
tomàquet
Trita de porros amb
enciams de colors
Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats
amb ceba
Gall dindi arrebossat s/
làctics amb escarola i
olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets s/
làctics
Trita de pernil amb amanida
variada
Postres sense lactosa

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines
herbes s/formatge
Peix arrebossat amb enciam
i pastanaga s/làctics
Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb
cigrans
Pernilets de pollastre
al forn amb tomàquet
amanit
Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb
patata
Llenties ecològiques amb
verdures i arròs integral
Fruita del temps

Divendres

06
Crema de pastanaga s/
làctics
Fideuà de peix
Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la
napolitana s/formatge
Ventresca de lluç al forn
amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10
Cigrans guisats amb
verdures
Pollastre a la planxa amb
salsa de mostassa s/làctics
i amanida
Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata
Peix arrebossats s/làctics
amb enciams de colors
Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i
verdures de temporada
Trita de patata amb
enciam i cogombre
Postres sense lactosa

16
MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb
mongetes seques s/làctics
Hamburguesa de vedella
ecològica amb patates
fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures
Trita a la francesa amb
enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita
Cuetes de rap amb
samfaina
Fruita del temps

22
Verdura de temporada al
vapor amb patata
Contracuixa de pollastre
a les fines herbes amb
enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies
Cigrans estofats
Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba
pastanaga i pebrot
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Botifarra al forn amb
mongetes seques
Fruita del temps

28
Espirals amb oli i alfàbrega
s/formatge
Hamburguesa vegetal amb
amanida variada
Postres sense lactosa

29
Arròs ecològic amb
tomàquet
Trita de porros amb
enciams de colors
Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats
amb ceba
Gall dindi arrebossat s/
làctics amb escarola i
olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets s/làctics
Trita de pernil amb amanida variada
Postres de soja

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes s/formatge
Peix arrebossat amb enciam i pastanaga s/làctics
Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb cigrons
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb patata
Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral s/carn
Fruita del temps

Divendres

06
Crema de pastanaga s/làctics
Fideuà de peix
Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana s/formatge
Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10
Cigrons guisats amb verdures
Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa s/làctics i amanida
Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata
Peix arrebossats s/làctics amb enciams de colors
Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada
Trita de patata amb enciam i cogombre
Postres de soja

16
MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb mongetes seques s/làctics
Hamburguesa vegetal amb patates fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures
Trita a la francesa amb enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita (brou s/carn de vedella)
Cuetes de rap amb samfaina
Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata
Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies
Cigrons estofats s/carn
Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot s/carn
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita del temps

28
Espirals amb oli i alfàbrega s/formatge
Hamburguesa vegetal amb amanida variada
Postres de soja

29
Arròs ecològic amb tomàquet
Trita de porros amb enciams de colors
Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba
Gall dindi arrebossat s/làctics amb escarola i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense peix ni marisc

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets

Truita de pernil amb amanida variada

Lacti sostenible

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes

Gall d'indi arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb cigrons

Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit

Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb patata

Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral

Fruita del temps

Divendres

06
Crema de pastanaga

Fideuà de verdures i llegum (s/peix ni marisc)

Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana

Remenat d'ou amb ceba i pastanaga

Fruita ecològica

10
Cigrons guisats amb verdures

Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa i amanida

Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata

Croquetes vegetals amb enciams de colors

Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS

Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada

Truita de patata amb enciam i cogombre

Flam

16
MENÚ DE CARNAVAL

Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa de vedella ecològica amb patates fregides
Fruita del temps

19

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures

Truita de formatge amb enciam i tomàquet amanit

Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita (brou vegetal s/peix ni marisc)

Ours durs amb samfaina

Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata

Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies

Cigrons estofats

Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita ecològica

27
Bledes amb patata

Botifarra al forn amb mongetes seques

Fruita del temps

28
Espirals al pesto

Hamburguesa vegetal amb amanida variada

Lacti sostenible

29
Arròs ecològic amb tomàquet

Truita de porros amb enciams de colors

Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba

Gall d'indi arrebossat amb escarola i olives

Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense llegum

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets
Trita de pernil amb amanida variada
Lacti sostenible

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes
Peix arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita ecològica

Dimecres

04 Escudella vegetal amb pasta s/llegum i brou s/llegum
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Dijous

05 Mongeta tendra amb patata
Trita de formatge amb amanida
Fruita del temps

Divendres

06 Crema de pastanaga
Fideuà de peix s/pèsols
Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana
Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10
Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa i amanida
Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata
Peix arrebossat s/llegum amb enciams de colors
Fruita del temps

12 DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada s/pèsols
Trita de patata amb enciam i cogombre
Flam

16 MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa s/mongetes seques
Hamburguesa de vedella ecològica amb patates fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Patata bullida amb verdures
Trita de formatge amb enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita (brou s/llegum)
Cuetes de rap amb samfaina
Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata (s/pèsols)
Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies s/pèsols
Peix al forn amb verdures s/pèsols
Fruita del temps

26
Arros amb ceba, pastanaga i pebrot
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita del temps

28
Espirals al pesto
Peix a la planxa amb amanida variada
Lacti sostenible

29
Arròs ecològic amb tomàquet
Trita de porros amb enciams de colors
Fruita del temps

30
Bròquil i patata saltats amb ceba
Gall dindi arrebossat amb escarola i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense fruits secs

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets
Trita de pernil amb amanida variada
Lacti sostenible

Dimarts

03
Llacets de colors a les fines herbes
Peix arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita ecològica

Dimecres

04
Escudella vegetal amb cigrons
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Dijous

05
Mongeta tendra amb patata
Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral s/picada de fruits secs
Fruita del temps

Divendres

06
Crema de pastanaga
Fideuà de peix s/picada de fruits secs
Fruita ecològica

09
Macarrons integrals a la napolitana
Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10
Cigrons guisats amb verdures s/picada de fruits secs
Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa i amanida
Fruita ecològica

11
Bròquil amb patata
Croquetes variades amb enciams de colors
Fruita del temps

12
DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada
Trita de patata amb enciam i cogombre
Flam

16
MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa de vedella ecològica amb patates fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures s/picada de fruits secs
Trita de formatge amb enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21
Sopa de pasta petita
Cuetes de rap amb samfaina
Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata
Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies
Cigrons estofats s/picada de fruits secs
Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot s/picada de fruits secs
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita del temps

28
Espirals amb oli i alfàbrega s/picada de fruits secs
Hamburguesa vegetal amb amanida variada
Lacti sostenible

29
Arròs ecològic amb tomàquet
Trita de porros amb enciams de colors
Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba
Gall dindi arrebossat amb escarola i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Sense ou

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets
Gall d'indi a la planxa amb amanida variada
Lacti sostenible

Dimarts

03
Pasta s/ou a les fines herbes
Peix arrebossat s/ou amb enciam i pastanaga
Fruita ecològica

Dimecres

04 Escudella vegetal amb cigrons
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Dijous

05 Mongeta tendra amb patata
Llenties ecològiques amb verdures i arròs integral
Fruita del temps

Divendres

06 Crema de pastanaga
Fideuà de peix (pasta s/ou)
Fruita ecològica

09
Pasta s/ou a la napolitana
Ventresca de lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica

10 Cigrons guisats amb verdures
Pollastre a la planxa amb salsa de mostassa i amanida
Fruita ecològica

11 Bròquil amb patata
Peix arrebossat s/ou amb enciams de colors
Fruita del temps

12 DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots i verdures de temporada
Gall d'indi a la planxa amb enciam i cogombre
Postres especials s/ou

16 MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb mongetes seques
Hamburguesa de vedella ecològica amb patates fregides
Fruita del temps

19
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

20
Llenties amb verdures
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica

21
Sopa de pasta s/ou
Cuetes de rap amb samfaina
Fruita del temps

22
Verdura de temporada al vapor amb patata
Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ecològica

23
Arròs tres delícies s/ou
Cigrons estofats
Fruita del temps

26
Llenties guisades amb ceba, pastanaga i pebrot
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica

27
Bledes amb patata
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita del temps

28
Pasta s/ou al pesto
Hamburguesa vegetal amb amanida variada
Lacti sostenible

29
Arròs ecològic amb tomàquet
Peix a la planxa amb enciams de colors
Fruita del temps

30
Pèsols i patata saltats amb ceba
Gall dindi arrebossat s/ou amb escarola i olives
Fruita ecològica

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Febrer 2026

Diabetes 4R

Dilluns

02
Arròs ecològic amb bolets
(140g pes cuit – 3,5R)
Truita de pernil amb amanida
variada
logurt natural s/sucre (0,5)
NO PA

Dimarts

03
Llacets de colors (150g pes
cuit – 3R) a les fines herbes
Peix a la planxa amb enciam
i pastanaga
Fruita ecològica (1R) NO PA

Dimecres

04 Escudella vegetal amb
cigrons (100g pes cuit
– 2R)
Pernilets de pollastre
al forn amb tomàquet
amanit
Fruita del temps (1R) i PA
(20g – 1R)

Dijous

05 Mongeta tendra amb
pastanaga s/patata
Llenties ecològiques (100g
pes cuit – 2R)
amb verdures i arròs
integral (40g pes cuit – 1R)
Fruita del temps (1R) NO
PA

Divendres

06 Crema de pastanaga (50g
pes cuit – 1R)
Fideuà de peix (100g pes
cuit – 2R)
Fruita ecològica (1R) NO
PA

09 Macarrons integrals
a la napolitana (150g pasta
– 3R HC)
Ventresca de lluç al forn
amb ceba i pastanaga
Fruita ecològica (1R) NO PA

10 Cigrons guisats amb
verdures (100g pes cuit
– 2R)
Pollastre a la planxa s/salsa
de mostassa i amanida
Fruita ecològica (1R) i PA
(20g – 1R)

11 Bròquil amb patata (100g
pes cuit – 2R)
Peix a la planxa amb
enciams de colors
Fruita del temps (1R) i PA
(20g – 1R)

12 DIJOURS GRAS
Arròs ecològic amb calçots
i verdures de temporada
(100g pes cuit – 2,5R)
Truita de patata (30g patata
fregida - 1R HC) amb
enciam i cogombre
logurt natural s/sucre (0,5)
NO PA

16 MENÚ DE CARNAVAL
Crema de carbassa amb
mongetes seques (50g
lleugum pes cuit – 1R)
Hamburguesa de vedella
ecològica amb patates
fregides (30g patata
fregida - 1R HC)
Fruita del temps (1R) i PA
(20g – 1R)

19
FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ

20 Llenties amb verdures
(150g pes cuit – 3R)
Truita de formatge amb
enciam i tomàquet amanit
Fruita ecològica (1R) NO PA

21 Sopa de pasta petita (100g
pes cuit – 2R)
Cuets de rap amb
samfaina
Fruita del temps (1R) i PA
(20g – 1R)

22 Verdura de temporada al
vapor amb patata (100g
pes cuit – 2R)
Contracuixa de pollastre
a les fines herbes amb
enciam i remolatxa
Fruita ecològica (1R) i PA
(20g – 1R)

23 Arròs tres delícies (60g
pes cuit – 1,5R)
Cigrons estofats (100g
pes cuit – 2R)
Fruita del temps (0,5R)
NO PA

26 Llenties guisades amb ceba
pastanaga i pebrot (150g
pes cuit – 3R)
Tronc de lluç a la marinera
Fruita ecològica (1R) NO PA

27 Bledes amb patata (100g
pes cuit – 2R)
Botifarra al forn amb
mongetes seques (50g pes
cuit – 1R)
Fruita del temps (1R) NO PA

28 Espirals al pesto (125g pes
cuit – 2,5R)
Peix a la planxa amb
amanida variada
logurt natural s/sucre (0,5) i
PA (20g – 1R)

29 Arròs ecològic amb
tomàquet (120g pes cuit
– 3R)
Truita de porros amb
enciams de colors
Fruita del temps (1R) NO
PA

30 Pèsols i patata saltats
amb ceba (100g pèsols-
1R i 50g patata pes cuit
– 1R)
Gall dindi a la planxa
amb escarola i olives
Fruita ecològica (1R) i PA
(20g – 1R)

Sabies que...

Menjar fruites i verdures de colors diferents aporta diferents tipus de nutrients i antioxidants?

Els tomàquets vermells tenen licopé, les pastanagues taronges tenen betacarotens i els nabius blaus tenen antocianines, tots amb beneficis distints per a la salut.



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'ofereixen són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.

