

Abril 2026



Per dinar

Dilluns

06

VACANCES DE PRIMAVERA

Dimarts

07

595,9 kcal

Arròs a la milanesa

Croquetes de bacallà amb enciam i olives

Fruita ecològica

Dimecres

08

453,7 kcal

Pèsols amb patata

Truita de formatge amb daus de cogombre i pastanaga ratllada

Fruita del temps

Dijous

09

537,9 kcal

Pasta integral a la fines herbes

Pollastre rostit amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

Divendres

10

529,5 kcal

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb verdures

Fruita del temps

13

595,1 kcal

Macarrons integrals amb salsa d'espínacs

Truita paisana amb enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

582,7 kcal

Mongeta blanca guisada amb ceba i pastanaga

Hamburguesa d'au a la planxa amb amanida

Fruita del temps

15

526,4 kcal

Crema de verdures de temporada

Lluç arrebossat amb tomàquet amanit

logurt sostenible sense sucre

16

513,4 kcal

Mongeta verda ecològica, pastanaga i patata

Llenties estofades amb verdures

Fruita del temps

17

473,6 kcal

Sopa vegetal amb arròs ecològic

Pernilets de pollastre al curri amb enciam, cogombre i panses

Fruita ecològica

20

553,3 kcal

Amanida de cigrons

Truita de porros amb enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

518 kcal

Arròs integral tres delícies

Daus de gall dindi marinats amb cogombre i olives

Fruita del temps

22

552,2 kcal

Crema de carbassó

Espaguetis amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

645,4 kcal

MENÚ SANT JORDI

Sopa de lletres

Pollastre arrebossat amb amanida de primavera

Crema catalana

24

488,6 kcal

Bròquil al vapor amb patata

Cues de rap al forn amb tomàquet i formatge fresc

Fruita del temps

27

569,2 kcal

Llenties amb sofregit de tomàquet

Gallineta al forn amb amanida

Fruita del temps

28

505,7 kcal

Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb xips

Fruita ecològica

29

535,6 kcal

Arròs ecològic amb tomàquet

Ous durs amb tonyina i maionesa (opcional) amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

542,3 kcal

Amanida de pasta integral

Cigrons guisats

Fruita del temps

01

609,71 kcal

FESTIU

Sabies que...

Les primeres maduixes de temporada són més aromàtiques i dolços que les que es consumeixen la resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 ecològic certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Per sopar

Dilluns

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

Dimarts

07

Crema de verdures
Gall dindi estofat
Fruita del temps

Dimecres

08

Sopa de fideus
Hamburguesa vegetal
amb enciam, blat de
moro i olives
Fruita del temps

Dijous

09

Trinxat de la Cerdanya
Lluç arrebossat amb
amanida mixta
Fruita del temps

Divendres

10

Risotto de bolets
Ous durs amb tomàquet
amanit
logurt

13

Verdura tricolor
Filet de pollastre a la
planxa amb enciam llarg,
cogombre i pipes
logurt

14

Pasta a la napolitana
Seitons fregits amb
tomàquet amanit
Fruita del temps

15

Coliflor amb pebre
vermell
Arròs integral amb
verduretes i tofu
Fruita del temps

16

Amanida grega
Truita de patata amb
amanida primavera
Fruita del temps

17

Humus amb
bastonets de pastanaga
Pizza casolana de
formatge, pernil dolç i
xampinyons
Fruita del temps

20

Pasta al pesto
Llom a la planxa amb
cogombre i blat de moro
Fruita del temps

21

Espinacs a la catalana
Bacallà al forn amb
xips variades (verdura i
patata)
logurt

22

Amanida de mongetes
seques
Truita de carbassó amb
amanida mixta
Fruita del temps

23

Bledes amb patata
Salmó al forn amb
enciam, olives i raves
Fruita del temps

24

Arròs amb tomàquet
Nuggets vegetals
amb enciam amanit
Fruita del temps

27

Arròs amb bolets
Truita a la paisana amb
canonges, ceba i pebrot
Fruita del temps

28

Amanida capresse
Pasta a la milanesa
Fruita del temps

29

Coliflor gratinada amb
patata
Lluç a la planxa amb
amanida primavera
Fruita del temps

30

Crema de verdures i
llegum
Pernilets de pollastre al
forn amb patates al caliu
Fruita del temps

01

FESTIU

Xino Xano receptes

ARRÒS A LA MILANESA

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



Trobaràs la recepta al següent enllaç



Abril 2026



Sense Carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa *s/carn*

Croquetes de bacallà
amb enciam i olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Trita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes

Peix a la planxa
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb
verdures *s/carn*

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs

Trita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca
guisada amb ceba i
pastanaga *s/carn*

Tofu a la planxa amb
amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada

Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes *s/carn*

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Trita a la francesa amb
enciam, cogombre i
panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Trita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies *s/carn*

Peix marinat amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres (*brou
vegetal*)

Seitan arrebossat amb
amanida de primavera

Crema catalana

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquet i
formatge fresc

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Tofu a la planxa amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral

Cigrons guisats *s/carn*

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense carn de porc - Halal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa *s/carn*

Croquetes de bacallà
amb enciam i olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Truita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes

Pollastre *halal*
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb
verdures *s/carn*

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs

Truita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca
guisada amb ceba i
pastanaga *s/carn*

Pollastre *halal* a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada

Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes *s/carn*

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Pernillets de pollastre
halal amb enciam,
cogombre i panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Truita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies *s/carn*

Daus de gall d'indi *halal*
marinat amb cogombre
i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres (*brou
vegetal*)

Pollastre *halal*
arrebossat amb
amanida de primavera

24

Crema catalana
Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquet i
formatge fresc

27

Fruita del temps
Llenties amb sofregit de
tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Pollastre *halal* amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral

Cigrons guisats *s/carn*

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link



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 ecològic certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense carn de vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa
Croquetes de bacallà
amb enciam i olives
Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata
Trita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada
Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes
Pollastre rostit amb
tomàquet i blat de
moro
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Cigrons estofats amb
verdures **s/carn**
Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs
Trita paisana amb
enciam i pastanaga
Fruita ecològica

14

Mongeta blanca
guisada amb ceba i
pastanaga **s/carn**
Hamburguesa d'au la
planxa amb amanida
Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada
Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit
logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata
Llenties estofades
amb verduretes **s/carn**
Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic
Pernillets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre i panses
Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons
Trita de porros amb
enciam i daus de poma
Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies
Daus de dall d'indi
marinat amb cogombre
i olives
Fruita del temps

22

Crema de carbassó
Espaguetis amb
bolonyesa vegetal
Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres (**brou
s/carn de vedella**)
Pollastre arrebossat
amb amanida de
primavera
Crema catalana

24

Bròquil al vapor amb
patata
Cues de rap al forn
amb tomàquet i
formatge fresc
Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet
Gallineta al forn amb
amanida
Fruita del temps

28

Crema de pastanaga
Pollastre al forn amb
xips
Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet
Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana
Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral
Cigrons guisats **s/carn**
Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Ovolacto-vegetarià

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa *s/carn*

Croquetes vegetals
amb enciam i olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Trita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes

Tofu amb tomàquet i
blat de moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb
verdures *s/carn*

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs

Trita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca
guisada amb ceba i
pastanaga *s/carn*

Seitan a la planxa amb
amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada

Trita a la francesa amb
tomàquet amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes *s/carn*

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Tofu al curri amb
enciam, cogombre i
panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Trita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies *s/carn*

Tofu marinat amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres (*brou
vegetal*)

Seitan arrebossat amb
amanida de primavera

Crema catalana

24

Bròquil al vapor amb
patata

Trita a la francesa
amb tomàquet i
formatge fresc

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Trita a la francesa amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Tofu a la planxa amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous dursi maionesa
(opcional) amb enciam
a juliana *s/tonyina*

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral *s/tonyina*

Cigrons guisats *s/carn*

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link



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 ecològic certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa

Peix arrebossat s/
gluten amb enciam i
olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Trita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta s/gluten a la fines
herbes

Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb
verdures

Fruita del temps

13

Macarrons s/gluten amb
salsa d'espínacs

Trita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca g
uisada amb ceba i
pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada

Lluç arrebossat s/gluten
amb tomàquet amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties s/gluten
estofades amb
verdurettes

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic (brou s/gluten)

Pernilets de pollastre
al curri s/gluten amb
enciam, cogombre i
panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Trita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis s/gluten
amb bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de pasta s/
gluten (brou s/gluten)
lletres

Pollastre arrebossat s/
gluten amb amanida
de primavera
Crema catalana

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
s/enfarinar amb
tomàquet i formatge
fresc

Fruita del temps

27

Llenties s/gluten amb
sofregit de tomàquet

Gallineta s/enfarinar al
forn amb amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta s/
gluten

Cigrons guisats

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense lactosa

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa s/
formatge

Peix arrebossat s/
lactics amb enciam i
olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Truita a la francesa
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes s/formatge
Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa s/
lactics

Cigrons estofats amb
verdures

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs s/lactics
ni formatge

Truita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca g
uisada amb ceba i
pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada s/lactics

Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit s/
lactics

Postres s/lactosa

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Pernilets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre i panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Truita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó s/
lactics

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal s/
formatge

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres

Pollastre arrebossat s/
lactics amb amanida
de primavera

Postres sense lactosa

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquets/
formatge

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga s/
lactics

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral

Cigrons guisats

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa s/
formatge

Peix arrebossat s/
làctics amb enciam i olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Trita a la francesa
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes s/formatge
Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa s/
làctics

Cigrons estofats amb
verdures

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs s/làctics
ni formatge

Trita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca g
uisada amb ceba i
pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada s/làctics

Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit s/
làctics

Postres de soja

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Pernilets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre i panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Trita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó s/
làctics

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal s/
formatge

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres

Pollastre arrebossat s/
làctics amb amanida
de primavera

Postres de soja

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquets/
formatge

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga s/
làctics

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral

Cigrons guisats

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres maduixes de temporada són més aromàtiques i dolços que les que es consumeixen la resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa s/
formatge

Peix arrebossat s/
làctics amb enciam i
olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Trita a la francesa
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes s/formatge

Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa s/
làctics

Cigrons estofats amb
verdures s/carn

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs s/làctics
ni formatge

Trita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca g
uisada amb ceba i
pastanaga s/carn

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada s/làctics

Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit s/
làctics

Postres de soja

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes s/carn

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Pernilets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre i panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Trita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó s/
làctics

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal s/
formatge

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres (brou
s/carn de vedella)

Pollastre arrebossat s/
làctics amb amanida
de primavera
Postres de soja

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquets/
formatge

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga s/
làctics

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral

Cigrons guisats s/carn

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense peix ni marisc

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa

Croquetes **d'espínacs**
amb enciam i olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Trita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes

Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb
verdures

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs

Trita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca g
uisada amb ceba i
pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada

Trita a la francesa amb
tomàquet amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Pernilets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre i panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Trita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI

Sopa de lletres (**brou
s/peix ni marisc**)

Pollastre arrebossat
amb amanida de
primavera
Crema catalana

24

Bròquil al vapor amb
patata

Trita a la francesa
amb tomàquet i
formatge fresc

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Trita a la francesa amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb
maionesa (opcional)
amb enciam a juliana **s/
tonyina**

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral **s/tonyina**

Cigrons guisats

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense llegum

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa *s/*
pèsols

Peix arrebossat *s/*
llegum amb enciam i
olives

Fruita ecològica

08

Verdura amb patata *s/*
pèsols

Trita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta *s/soja* a la fines
herbes

Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Peix al forn amb
verdures *s/pèsols*

Fruita del temps

13

Pasta *s/soja* amb salsa
d'espínacs

Trita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Patata guisada amb
ceba i pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada *s/pèsols*

Lluç arrebossat *s/*
llegum amb tomàquet
amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Gall d'indi al forn amb
verduretes *s/pèsols*

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb
arròs ecològic (*brou s/*
llegum)

Pernilets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre i panses

Fruita ecològica

20

Amanida de patata

Trita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies *s/pèsols*

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis amb
bolonyesa *de carn*

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de pasta *s/soja*
(*brou s/llegum*)

Pollastre arrebossat
s/llegum amb
amanida de primavera

logurt sostenible
sense sucre

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquet i
formatge fresc

Fruita del temps

27

Pasta *s/soja* amb
sofregit de tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta *s/*
soja

Peix blanc al forn amb
verdures

Fruita del temps

01

— FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolces que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense fruits secs

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa

Croquetes de bacallà
amb enciam i olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Truita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pasta integral a la fines
herbes

Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb
verdures **s/picada de
fruits secs**

Fruita del temps

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs

Truita paisana amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca g
uisada amb ceba i
pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada

Lluç arrebossat amb
tomàquet amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes/
picada de fruits secs

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic

Pernilets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre **s/panses**

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Truita de porros amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis amb
bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres

Pollastre arrebossat
amb amanida de
primavera

Crema catalana

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquet i
formatge fresc

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta
integral

Cigrons guisats **s/picada
de fruits secs**

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa

Peix arrebossat s/ou
amb enciam i olives

Fruita ecològica

08

Pèsols amb patata

Gall d'indi a la planxa
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps

09

Pastas/ou a la fines
herbes

Pollastre rostit
amb tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps

10

Crema de carbassa

Cigrons estofats amb
verdures

Fruita del temps

13

Macarrons s/ou amb
salsa d'espinacs

Peix a la planxa amb
enciam i pastanaga

Fruita ecològica

14

Mongeta blanca g
uisada amb ceba i
pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

15

Crema de verdures de
temporada

Lluç arrebossat s/ou
amb tomàquet amanit

logurt sostenible sense
sucre

16

Mongeta verda
ecològica, pastanaga
i patata

Llenties estofades
amb verduretes

Fruita del temps

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic (brou s/ou)

Pernilets de pollastre
al curri amb enciam,
cogombre i panses

Fruita ecològica

20

Amanida de cigrons

Peix a la planxa amb
enciam i daus de poma

Fruita ecològica

21

Arròs integral tres
delícies s/ou

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps

22

Crema de carbassó

Espaguetis s/ou amb
bolonyesa vegetal

Fruita del temps

23

MENÚ SANT JORDI

Sopa de pasta s/ou
(brou s/ou)

Pollastre arrebossat
s/ou amb amanida de
primavera

logurt sense sucre

24

Bròquil al vapor amb
patata

Cues de rap al forn
amb tomàquet i
formatge fresc

Fruita del temps

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps

28

Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb
xips

Fruita ecològica

29

Arròs ecològic amb
tomàquet

Peix a la planxa amb
enciam a juliana

Fruita del temps

30

Amanida de pasta s/ou

Cigrons guisats

Fruita del temps

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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



Abril 2026



Diabetis 4R

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

06

VACANCES DE
PRIMAVERA

07

Arròs a la milanesa
(120g arròs pes cuit
- 3R)

Peix a la planxa amb
enciam i olives

Fruita ecològica (1R) /
NO PA

08

Pèsols amb patata
(100g pèsols-1R i 50g
patata pes cuit - 1R)

Truita de formatge
amb daus de cogombre
i pastanaga ratllada

Fruita del temps (1R) /
PA (20g - 1R)

09

Pasta integral a la fines
herbes (150g pasta -
3R HC)

Pollastre rostit amb
tomàquet i blat de
moro

Fruita del temps (1R) /
NO PA

10

Amanida verda

Cigrons estofats
(150g llegum - 3R
HC) amb verdures

Fruita del temps (1R)
/NO PA

13

Macarrons integrals amb
salsa d'espínacs (150g
pasta - 3R HC)

Truita de verdures s/
patata amb enciam i
pastanaga

Fruita ecològica (1R) /
NO PA

14

Mongeta blanca
guisada (150g llegum
- 3R HC) amb ceba i
pastanaga

Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida

Fruita del temps (1R) /
NO PA

15

Crema de verdures de
temporada (75g patata
pes cuit - 1,5R)

Lluç a la planxa amb
tomàquet amanit
logurt sostenible sense
sucre (0,5) / PA (40g
- 2R)

16

Mongeta verda
ecològica amb patata
(50g patata pes cuit
- 1R)

Llenties estofades
(100g llegum - 2R
HC) amb verdures

Fruita del temps (1R)
/NO PA

17

Sopa vegetal amb arròs
ecològic (80g arròs pes
cuit - 2R)

Pernillets de pollastre
al curri amb enciam i
cogombre s/panses

Fruita ecològica (1R) /
PA (20g - 1R)

20

Amanida de cigrons
(100g llegum - 2R HC)

Truita de porros (30g
patata fregida - 1R HC)
amb enciam s/poma

Fruita ecològica (1R) /
NO PA

21

Arròs integral tres
delícies (120g arròs pes
cuit - 3R)

Daus de gall dindi
marinats amb
cogombre i olives

Fruita del temps (1R) /
NO PA

22

Crema de carbassó s/
patata

Espaguetis (150g
pasta - 3R HC) amb
bolonyesa de carn

Fruita del temps (1R) /
NO PA

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de lletres (100g
pasta pes cuit - 2R)

Pollastre a la planxa
amb amanida de
primavera

Crema catalana (2R)

24

Bròquil al vapor amb
patata (100g patata
pes cuit - 2R)

Cues de rap al forn
amb tomàquet i
formatge fresc

Fruita del temps (1R)
/ PA (20g - 1R)

27

Llenties amb sofregit de
tomàquet (150g llegum
pes cuit - 3R)

Gallineta al forn amb
amanida

Fruita del temps (1R) /
NO PA

28

Crema de pastanaga
(75g pes cuit - 1,5R)

Pollastre al forn amb
xips (20g - 1R HC)

Fruita ecològica (1,5R)
/NO PA

29

Arròs ecològic amb
tomàquet (120g arròs
pes cuit - 3R)

Ous durs amb tonyina
i maionesa (opcional)
amb enciam a juliana

Fruita del temps (1R) /
NO PA

30

Amanida de pasta
integral (150g pasta -
3R HC)

Peix blanc al forn amb
verdures

Fruita del temps (1R) /
NO PA

01

FESTIU

Sabies que...

Les primeres
maduixes de
temporada són
més aromàtiques i
dolços que les que
es consumeixen la
resta de l'any

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



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 d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

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

