

Menú escolar

Setembre - 2026

Menú Base Institut Menéndez
y Pelayo Ecològic PDM-B

Dilluns

7

Dimarts

8

Arròs xinès
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Amanida juliana de colors
Pastís de patata, carn picada de
vedella i xampinyons gratinat al
forn
Fruita natural de temporada

Dimecres

9

Macarrons a la bolonyesa
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga,
blat de moro, alvocat, xerri i
olives negres
Ous farcits de verat i olives
verdes
Fruita natural de temporada

Dijous

10

Llenties estofades
Hamburguesa de vedella a la
planxa
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gaspacho"
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
logurt natural amb síndria

Divendres

11

14

Pèsols amb patates bullides
Croquetes de carn d'olla
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Gaspacho
Falafel
amb salsa tzatziki
logurt natural sense sucre

15

Macarrons integrals a la
bolonyesa vegetal
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Bistec de vedella a la planxa
amb xampinyons saltats
Fruita natural de temporada

16

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Llom de salmó amb compota de
poma
Fruita natural de temporada

17

Arròs amb verduteres
Truita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i
pastanaga ratllada
Truita de fonoll
Fruita natural de temporada

18

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i
boníol
Fruita natural de temporada

21

Llenties estofades
Truita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
logurt natural

22

Tallarines integrals camperes
amb formatge ratllat
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de
moro, pastanaga i verat
Ous farcits de verat i olives
verdes
Fruita natural de temporada

23

Cigrons estofats amb espinacs
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb cigrons i verdures
d'estiu
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

24

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Porc guisat a la jardineria
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs,
pinyons i panses
Filet de lluç al forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

25

Arròs a la cassola amb verdures
Filet de castanyola a la planxa
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de pastanaga
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

28

Mongeta tendra amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

29

Espirals amb pollastre i pinya
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de llenties i bastonets
de pastanaga
Fruita natural de temporada

30

Llenties estofades
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduteres i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

1 Oct

Verdura de temporada amb
patata
Fricandó de vedella amb
xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

2 Oct

Mongetes seques saltades amb
all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs (arròs,
pastanaga, tomàquet vermell i
olives verdes)
Truita amb carbassó
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mollera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar

Octubre - 2026

Menú Base Institut Menéndez
y Pelayo Ecològic PDM-B

Dilluns

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bacallà a la romana
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
logurt natural

i per sopar...
Sípia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

Dimarts

6

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Llom de porc a la planxa
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ou i porro
Fruita natural de temporada

Dimecres

7

Fesolets bullits amb oli d'oliva
Pollastre guisat amb xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Llibrets de porc farcits de pernil cuit (s/formatge)
Patata al caliu
Fruita de temporada

Dijous

8

Cigrons estofats amb verdures
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Gall dindi amb ceba, all i llorer al forn
Fruita natural de temporada

Divendres

9

Verdura de temporada amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

12

13

Macarrons a la bolonyesa
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Trita de patates
Fruita natural de temporada

14

Llenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

15

Pèsols amb patates bullides
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada
Fruita natural de temporada

16

Arròs xinès
Croquetes d'espínacs
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Fruita natural de temporada

19

Llenties estofades amb arròs
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

20

Mongeta tendra amb patata
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdura de temporada amb patata
Trita amb formatge
Fruita natural de temporada

21

Arròs amb verduretes
Pollastre al forn amb ceba
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita seca
Formatge
Fruita natural de temporada

22

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Calamars a la romana
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita natural de temporada

23

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb blat de moro i olives
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol
Fruita natural de temporada

26

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Pèsols estofats
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

28

Crema de moniato, pastanaga i ceba
Aletes de pollastre amb soia, mel i llimona
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Filet de gall dindi arrebossat
Carbassó arrebossat
Fruita natural de temporada

29

Cigrons estofats amb espínacs
Remenat d'ou amb pernil
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

30

Espaguetis amb salsa de formatges
Croquetes de pollastre
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Trita de patata i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sòrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seütó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Dilluns

2

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Croquetes de pollastre
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

3

Escudella barrejada (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i
verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Escalopa de vedella
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i
julivert
Fruita natural de temporada

Dimecres

4

Trinxat de la Cerdanya
"Burrito" vegetal casolà
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Arròs a la cassola amb fesols i
verdures
Fruita natural de temporada

Dijous

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Ous amb salsa beixamel
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

Divendres

6

Tallarines camperes amb
formatge ratllat
amb rostes de pa al forn
Daus de pollastre al curri
amb arròs blanc saltat
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i
pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

9

Bròquil amb patata
Mandonguilles de vedella a la
jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb
daus de salmó i panses
Fruita natural de temporada

10

Espirals amb pollastre i pinya
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Bledes amb patata
Conill al forn
Fruita natural de temporada

11

Mongetes seques saltades amb
all i julivert
Cuixa de pollastre a la planxa
Pastanaga ratllada, nabius i
fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga,
poma i olives
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

12

Arròs a la cassola
Croquetes d'espinacs
amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Trita de formatge
amb Cuscús de verdures
Fruita natural de temporada

13

Llenties estofades amb patates
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

16

Macarrons a la bolonyesa
Croquetes d'espinacs
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Llenties saltades amb arròs i
pernil
Fruita natural de temporada

17

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Hamburguesa de vedella a la
planxa
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs,
pinyons i panses
Fruita natural de temporada

18

Brou de carn amb galets
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Sopa amb meravella integral
Remenat d'ous amb espàrrecs,
gambetes iallets tendres
Fruita natural de temporada

19

Cigrons estofats amb verdures
Trita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb
daus de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

20

Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre rostit amb bolets
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Sipia a la planxa amb all i julivert
Albergínia a la planxa
Fruita natural de temporada

23

Arròs xinès
Salsitxes de porc amb salsa de
tomàquet
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Llom de bacallà amb salsa de
tomàquet
Fruita natural de temporada

24

Espirals a la carbonara amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Falafel al forn
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

25

Llenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca esmicolada
Remenat d'ous, ceba i
xampinyons
Fruita natural de temporada

26

Pèsols estofats
Pollastre al forn amb salsa de
ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Llom de salmó a la planxa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

27

Verdura de temporada amb
patata
Croquetes de carn d'olla
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Postres d'aniversari

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mullera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitió. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Menú escolar

Desembre - 2026

Menú Base Institut Menéndez
y Pelayo Ecològic PDM-B

Dilluns

30 Nov

Llenties estofades amb hortalisses
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

Dimarts

1

Arròs integral amb verdures
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Enciams variats amanits amb col lombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

Dimecres

2

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Croquetes de carn d'olla
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Cuixa de pollastre a la planxa
logurt amb anacards

Dijous

3

Espirals amb salsa de formatges
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Sardines fresques al forn
Fruita natural de temporada

Divendres

4

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

7

8

9

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

10

Sopa d'au amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Trita de patates i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

11

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
logurt natural

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Seitons al forn amb all i julivert
Fruita natural de temporada

14

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Patates xips
Neules i torrons

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Filet de gall dindi a la planxa/forn amb cuscús
logurt natural amb ametlles

15

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdura saltada
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

16

Bròquil amb patata
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

17

Pica-pica infantil
Macarrons a la bolonyesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Trita de patata i carbassó
Alvocat i tomàquet amanit
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

18

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

21

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

22

23

24

25

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.