SERUNION EDUCA

Menú Basal

E.B. EL NIU

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) Llom al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	**03** Crema de moniato Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**04** Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**05** Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida de tomàquet i olives negres Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	**06** Sopa casolana d'au amb fideus integrals Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
09 Coliflor al vapor amb patates Truita de formatge amb enciam i tomàquet Iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**10** Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**11** Tallarins amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	**12** Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb patata panadera al forn Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**13** Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Llenties estofades amb verduretes Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*
16 Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	**17** Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**18** Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	**19** Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**20** Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i remolatxa Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
23 Llenties estofades amb verduretes Truita de carbassó amb enciam i olives Iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**24** Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**26** Sopa casolana d'au amb galets Carn magra al forn/planxa amb patata panadera al forn Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**27** Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*
30 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**01**	**02**	**03** *Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous*	**04** *Fruita fresca de temporada: pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat*

La ruta saludable

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



01 Salut

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



02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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



04 Joc

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



RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti