



MENÚ

MARÇ 2024

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS



DIVENDRES

4

Mongeta tendra i patata
Llibrets de gall d'indi i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Cuetes de rap al forn amb llit de ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Cigrons (ECO) guisats amb espinacs i carbassa
Hamburguesa casolana (mixta) al forn amb patates fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby (patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

1

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Salsitxes de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

11

Fideus a la cassola (sofregit de verdures)
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli d'oliva
Estofat de gall d'indi amb pastanaga i carbassó
logurt natural la fageda

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols amb pernil
Canelons de pollastre amb beixamel gratinats
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb peix i marisc
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

8

Espirals amb bolonyesa de lleties
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

18

Coliflor amb patata bullida gratinada al forn amb formatge
Mandonguilles (vedella) a la jardinera
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons amb salsa de tomàquet
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats a la Riojana
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

15

Patates amb espinacs a l'allet
Croquetes de rostit
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

25

26

27

22

Sopa de pollastre i galets
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

28

29

28

29

28

29





MENÚ

MARCH 2024

BASAL

*Cooked with olive oil / dairy social action / integral / Bread and Water

* THE MENU MAY VARY DEPENDING ON THE DISTRIBUTION

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY



1

Fish soup with rice (rape head)
Baked Turkey Sausages
Assorted salad
Natural yoghurt

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Green beans and potatoes
Turkey and cheese fritters
Assorted salad
Seasonal fruit

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Rice with tomato sauce
Baked monkfish tails with a bed of onions
Assorted salad
Seasonal fruit

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Chickpeas (ECO) stew with spinach and pumpkin
Homemade burger (mixed) baked with fries
Seasonal fruit

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Baby vegetable soup (potato, carrot, green bean)
Courgette omelet
Assorted salad
Natural yoghurt

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Spirals with lentils' bolognese
Baked chicken drumsticks
Assorted salad
Seasonal fruit

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Noodle casserole (souté of vegetables)
Baked hake with poached onion
Assorted salad
Seasonal fruit

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Beans (ECO) with potato and olive oil
Turkey stew with carrot and courgette
Natural yoghurt

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Peas with ham
Chicken cannelloni with béchamel gratiné
Assorted salad
Seasonal fruit

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Rice with fish and seafood
French omelette with cheese
Assorted salad
Pineapple in its own juice

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Garlic potato spinach stir-fry
Roast croquettes
Assorted salad
Seasonal fruit

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Cauliflower with boiled potato au gratin in the oven with cheese
Meatballs (beef) with vegetables
Season fruit

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macaroni with tomato sauce
Rooster of St. Pere in the oven
Assorted salad
Seasonal fruit

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Rice with samfaina
Potato and onion omelette
Assorted salad
Seasonal fruit

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Chickpeas (ECO) stewed in Riojana style
Baked chicken steak
Assorted salad
Natural yoghurt

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Chicken soup with pasta
Breaded hake fillet
Assorted salad
Seasonal fruit

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29



MENÚ

MARZO.2024

BASICO

*Cocinado con aceite de oliva / láctico acción social / integral / Pan y Agua

* EL MENÚ PUEDE VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISTRIBUCIÓN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

Sopa de pescado (arroz) (cabeza de rape)
Salchichas de pavo en el horno
Ensalada variada
Yogur natural La Fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Judía tierna y patata
Libritos de pavo y queso
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arroz con salsa de tomate
Rape al horno con cebolla
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Garbanzos (ECO) gisados con espinacas y calabaza
Hamburguesa casera (mixta) al horno con patatas chips
Fruta del tiempo

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Verduras baby (patata, zanahoria, judía verde)
Tortilla de calabacín
Ensalada variada
Yogur natural La Fageda

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Espirales con boloñesa de lentejas
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Fideos en la cazuela (sofrito de verduras)
Merluza al horno con cebolla
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Judías blancas (ECO) con patata y aceite de oliva
Estofado de pavo con zanahoria y calabacín
Yogur natural La Fageda

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Guisantes con jamón
Canelones de pollo con bechamel gratinados
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arroz con pescado y marisco
Tortilla francesa con queso
Ensalada variada
Piña en su jugo

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patatas con espinacas y ajo
Croquetas de asado
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor con patata hervida gratinada al horno con queso
Albóndigas (ternera) a la jardinera
Fruta del tiempo

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrones con salsa de tomàquet
Gallo de St.Pere al horno
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arroz con samfaina
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Garbanzos (ECO) a La Riojana
Bistec de pollo al horno
Ensalada variada
Yogur natural La Fageda

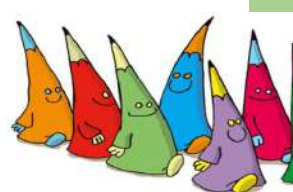
k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Sopa de pollo con pasta
Filete de merluza rebozada
Ensalada variada
Fruta del tiempo

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25



26



27

28



29



MENÚ

MARÇ 2024

SENSE CARN

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Varetes de verdures
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Mongeta tendra i patata
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Cigrons (ECO) guisats amb
espinacs i carbassa
Hamburguesa vegetal amb patates
fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Espirals amb bolonyesa de lleties
Gall de St. Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Macarrons amb tomàquet
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli
d'oliva
Cues de rap al forn amb tomàquet
logurt natural la fageda

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols al vapor
Espirals amb beixamel gratinats
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb peix i marisc
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida
gratinada al forn amb formatge
Falafels a la jardineria
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons amb salsa de tomàquet
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats amb
verdures
Filet de gallineta al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Crema de verdures
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29



INTERNATIONAL SCHOOL
COSTA BRAVA

MENÚ

MARÇ 2024

VEGETARIANA

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 de març



DIA INTERNACIONAL



1

Bròquil amb pastanaga
Varetes de verdures
Amanida variada
logurt de soja

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Mongeta tendra i patata
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Bròquil amb pastanaga
Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Cigrons (ECO) guisats amb espinacs i carbassa
Hamburguesa quinoa amb patates fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby (patata, pastanaga, mongeta verda)
Arròs amb xampinyons i pèsols
Amanida variada
logurt de soja

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Crema de verdures (s/llet)
Espirals amb bolonyesa de lleties
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Macarrons amb tomàquet
Hamburguesa quinoa amb ceba poxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli d'oliva
Falafels amb tomàquet
logurt de soja

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols al vapor
Espirals amb beixamel gratinats (beg. Vegetal)
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Coliflor amb patata
Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida gratinada (a/ beg. Vegetal)
Falafels a la jardineria
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Bròquil amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Mongetes seques amb all i julivert
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats amb verdures
Hamburguesa de quinoa
Amanida variada
logurt de soja

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Crema de verdures (s/llet)
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29



MENÚ

MARÇ 2024

SENSE GLUTEN

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Salsitxes de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Cigrons (ECO) guisats amb espinacs i carbassa
Hamburguesa casolana (mixta) al forn amb patates fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby (patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Espirals S/G amb salsa de tomàquet i pèsol
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Espaguetis S/G amb tomàquet
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli d'oliva
Estofat de gall d'indi amb pastanaga i carbassó
logurt natural la fageda

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols amb pernil
Macarrons S/G amb gratinats amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb peix i marisc
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Pollastre arrebossat S/G
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida gratinada al forn amb formatge
Mandonguilles (vedella) a la jardinera
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons S/G amb salsa de tomàquet
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats a la Riojana
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Crema d'hortalisses
Filet de lluç arrebossat S/G
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29



MENÚ

MARÇ 2024

SENSE LACTOSA

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Salsitxes de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural S/L

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Cigrons (ECO) guisats amb
espinacs i carbassa
Hamburguesa casolana (mixta) al
forn amb patates fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural S/L

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Espirals amb bolonyesa de lleties
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Fideus a la cassola (sofregit de
verdures)
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli
d'oliva
Estofat de gall d'indi amb
pastanaga i carbassó
logurt natural S/L

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols amb pernil
Macarrons amb formatge S/L
gratinats
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb peix i marisc
Truita francesa amb formatge S/L
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Pollastre arrebossat S/L
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida
gratinada al forn amb formatge S/L
Mandonguilles (vedella) a la
jardinera
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons amb salsa de tomàquet
S/L
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats a la Riojana
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural S/L

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Sopa de pollastre i galets
Filet de lluç arrebossat S/L
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29



MENÚ

MARÇ 2024

SENSE PLV (NO VEDELLA)

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Salsitxes de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Cigrons (ECO) guisats amb
espinacs i carbassa
Cap de llom al forn amb patates
fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Espirals amb bolonyesa de lleties
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Fideus a la cassola (sofregit de
verdures)
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli
d'oliva
Estofat de gall d'indi amb
pastanaga i carbassó
Fruita del temps

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols amb pernil
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb peix i marisc
Truita francesa
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida
Cap de llom a la jardineria
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons amb salsa de tomàquet
S/L
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats a la Riojana
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Sopa de pollastre i galets
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29



MENÚ

MARÇ 2024

SENSE OU

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Arròs a la pagesa (sofregit de ceba, tomàquet i carbassó)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 653,4 H 77 P 21,7 L 28,8

5

Lentíes (ECO) amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Contracuixa de pollastre arrebossada (s/ou) al forn amb xips
Fruita del temps

k 729,8 H 91 P 35,5 L 25

6

Macarrons (s/ou) amb salsa de tomàquet
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 687,8 H 84,3 P 32,9 L 27,6

7

Crema pastanaga
Vedella estofada amb xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

k 617 H 55,5 P 29,5 L 31,7

8

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Salsitxes de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

11

Macarrons (s/ou) amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli d'oliva
Estofat de gall d'indi amb pastanaga i carbassó
logurt natural la fageda

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols amb pernil
Bistec de pollastre amb beixamel gratinats
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb peix i marisc
Cap de llom amb formatge
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Pollastre arrebossat (s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida gratinada al forn amb formatge
Mandonguilles (vedella) a la jardinera
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons (s/ou) amb de tomàquet
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Cap de llom al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats a la Riojana
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Crema de carbassa
Filet de lluç arrebossat (s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29



MENÚ

MARÇ 2024

SENSE LLEGUMS

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Mongeta tendra i patata
Llibrets de gall d'indi i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Crema de carbassa (s/soja)
Cap de llom al forn amb patates
fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Espirals (s/soja) amb salsa de
tomàquet
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Macarrons (s/soja) amb salsa de
tomàquet
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli
d'oliva
Estofat de gall d'indi amb
pastanaga i carbassó
logurt natural la fageda

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Patates al vapor
Cap de llom amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb peix i marisc
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Bistec de pollastre planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida
gratinada al forn amb formatge
Cap de llom a la jardinera
(s/pèsols)
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons salsa de tomàquet
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Mongeta tendra amb patata
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Sopa de pollastre i galets
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29





MENÚ

MARÇ 2024

SENSE FRUITS SECS

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa / Aigua

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Sopa de peix (arròs) (cap de rap)
Salsitxes de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 588 H 70,5 P 34,4 L 18,3

4

Mongeta tendra i patata
Llibrets de gall d'indi i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

k 678,7 H 62,5 P 18,1 L 41,7

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

k 640,7 H 77,9 P 28,5 L 24

6

Cigrons (ECO) guisats amb
espinacs i carbassa
Hamburguesa casolana (mixta) al
forn amb patates fregides
Fruita del temps

k 719,7 H 57,5 P 34,2 L 24,5

7

Minestra de verdures baby
(patata, pastanaga, mongeta verda)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 596,5 H 65 P 15,8 L 29,7

8

Espirals amb bolonyesa de lleties
Pernillets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 722,5 H 85,6 P 34,1 L 26,8

11

Espaguetis amb tomàquet
Lluç al forn amb ceba potxada
Amanida variada
Fruita del temps

k 663,8 H 61,9 P 26,5 L 35

12

Fesols (ECO) amb patata i oli
d'oliva
Estofat de gall d'indi amb
pastanaga i carbassó
logurt natural la fageda

k 658 H 64,5 P 44 L 24,7

13

Pèsols amb pernil
Canelons de pollastre amb
beixamel gratinats
Amanida variada
Fruita del temps

k 657,8 H 89,4 P 17 L 26,2

14

Arròs amb tomàquet
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Pinya en el seu suc

k 668,1 H 78,5 P 22,9 L 28,8

15

Patates amb espinacs a l'allet
Croquetes de rostit
Amanida variada
Fruita del temps

k 672,9 H 71,4 P 18 L 36,9

18

Coliflor amb patata bullida
gratinada al forn amb formatge
Mandonguilles (vedella) a la
jardinera
Fruita del temps

k 636 H 55,6 P 28,3 L 35,4

19

Macarrons amb salsa de tomàquet
Gall de St.Pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 691,5 H 83 P 33,9 L 27,7

20

Arròs amb samfaina
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 673,6 H 91 P 15,3 L 26,8

21

Cigrons (ECO) guisats a la Riojana
Bistec de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural la fageda

k 647 H 62,3 P 33,2 L 29,5

22

Sopa de pollastre i galets
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

k 661,8 H 70,6 P 34,4 L 26,6

25

26

27

28

29

recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR	SOPAR



INTERNATIONAL SCHOOL COSTA BRAVA

Lloc web

Dinar escolar i dieta equilibrada

A l'ISCB, menjar sa significa oferir als nens aliments nutritius, frescos i casolans que sabem que els agradaran. Els nostres menús de migdia proporcionen una dieta saludable i equilibrada des del punt de vista nutricional i estan dissenyats per oferir varietat i s'adapten segons les estacions.

! DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIONS:

***AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CEBA, REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRESC.**

ECO PRODUCTE ECO LLEGUMS i CREMES

ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA I AIGUA EMBOTELLADA

***LACTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)**

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD
9 1 651 2003
Dietista y Nutrición Gemma Puig Nufez Col Núm. CAT001322

verdures	pasta	arròs	patates	llegum	ous	carn	peix	formatges	fruita	làctic

D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal)	P proteïna
H Hidrats de carboni	L Lipids