



MENÚ:

HALAL



ACIS

Llar d'infants  
Escola Artur Martorell

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001.125



06

07

01

02

03

Macarrons amb tomàquet

08

Llenties amb verdures

09

Sopa de verdures amb pistons

10

Truita francesa casolana

Contracuixa de pollastre Halal al forn

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Enciam i olives

Enciam i blat de moro

Tomàquet i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb xampinyons 13

Arròs amb salsa de tomàquet 14

Cigrons amb patates 15

Crema de porro amb crostons 16

Bledes amb patates saltejades 17

Truita de patata i ceba

Contracuixa de pollastre Halal al forn

Filet de vedella Halal a la planxa

Bacallà al forn

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i blat de moro

Enciam i tomàquet

Patates al forn

Enciam i pastanaga

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i logurt natural Ametller

Pa i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 20

Arròs a l'hortelana 21

Cigrons amb patates 22

Col amb patates saltejada 23

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 24

Espirals bolonyesa vegetal

Rap al forn

Truita de formatge

Pernillets de pollastre Halal al forn amb herbes provençals

Cheesefrisbee vegetal amb amanida

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i logurt natural Ametller

Crema de carbassó 27

Paella de verdures 28

Macarrons napolitana amb formatge 29

Espinacs saltejats amb patates 30

Cigrons amb verdures 31

Hamburguesa vegetal a la planxa

Filet de lluç a la planxa

Remenat d'ou

Croquetes d'espinacs

Truita francesa casolana

Patates panaderes al forn

Tomàquet amanit

Carbassó al forn

Enciam i olives

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i Fruita fresca

Pa i logurt natural Ametller

Pa i Fruita fresca



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS  
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA  
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA  
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB  
BICICLETA SEMPRE QUE  
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,  
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I  
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I  
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT  
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura  pasta/farinos

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

