

COL·LEGI DEL SAGRAT COR DE JESÚS

MENÚ DE JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 -PATATA BULLIDA AMB PÈOLS . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	2 -ESPIRALS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT . -VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS . -FRUITA .	3 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA , OLIVES I BLAT DOLÇ . -HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ . -FRUITA.	4 - MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT . -TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSÓ AMB TORREDETES DE PA . -GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL .
8 -MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGERATLLAT . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	9 -LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA .	10 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	11 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -POLLASTRE ROSTIT AMB CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS .	12 -CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA.
15 - PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA -FRUITA	16 - ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS, CIGRONS I CEBA - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE . -FRUITA .	17 -AMANIDA DE PATATES AMB PÈOLS , TONYINA I OLIVES . -SALMÓ AL VAPOR AMB HERBES I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	18 - CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ , -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	19 -ESPAGUETTI AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -GELAT I REFRESC

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat .

* * L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç; i s'ameix amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'ofereix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de JUNY són : Poma, Síndria, préssecs, albercocs, meló i plàtan .

MENÚ DE JUNY 2026 , SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	2 -ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET . -VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS . -FRUITA .	3 -AMANIDA D' ARRÒS AMB TONYINA , OLIVES I BLAT DOLÇ . -HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DOLÇ . -FRUITA.	4 - MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT . -TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSÓ . -GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT SENSE LACTOSA
8 -MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	9 -LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA .	10 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	11 -AMANIDA VERDA . -POLLASTRE ROSTIT AMB CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS SENSE LACTOSA	12 -CREMA DE `PORRO -CIGRONS SALTATS AMB QUINOIA I HORTALISSES . -FRUITA.
15 - PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA -FRUITA	16 - ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS, CIGRONS I CEBA - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I COGOMBRE . -FRUITA .	17 -AMANIDA DE PATATES AMB PÈSOLS , TONYINA I OLIVES . -SALMÓ AL VAPOR AMB HERBES I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	18 - CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ , -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	19 -ESPAGUETTI AMB SALSA DE TOMÀQUET . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAM I OLIVES . -GELAT I REFRESC

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat .

* * L' amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s' amaneix amb oli d' oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s' ofereix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de JUNY són : Poma, Síndria, préssecs, albercocs, meló i plàtan .

SENSE GLUTEN MENÚ DE JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	2 -PASTA SENSE GLUTEN AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT . -VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS . -FRUITA .	3 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA , OLIVES I BLAT DOLÇ . -HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ . -FRUITA.	4 - MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT . -TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSÓ . -GALL D'INDI GUISAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL .
8 -MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGERATLLAT . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	9 -MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURETES . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA .	10 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	11 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -POLLASTRE ROSTIT AMB ARRÒS -LA COCA DELS ANIVERSARIS SENSE GLUTEN	12 -CREMA DE `PORRO . -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA.
15 - PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA -FRUITA	16 - ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS, CIGRONS I CEBA - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE . -FRUITA .	17 -AMANIDA DE PATATES AMB PÈSOLS , TONYINA I OLIVES . -SALMÓ AL VAPOR AMB HERBES I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	18 - CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA I OLIVES , -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	19 -ESPAGUETTI SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -GELAT I REFRESC

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat .

* * L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç; i s'ameixa amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'ofereix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de JUNY són : Poma, Síndria, préssecs, albercocs, meló i plàtan .

MENÚ DE JUNY 2026 SENSE OU .

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 -PATATA BULLIDA AMB PÈOLS . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	2 -ESPIRALS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT . -VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS . -FRUITA .	3 -AMANIDA D' ARRÒS AMB TONYINA , OLIVES I BLAT DOLÇ . -HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DOLÇ . -FRUITA.	4 - MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT . -CALAMARS SALTATS AMB PORRO AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSÓ AMB TORREDETES DE PA . -GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL .
8 -MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGERATLLAT . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	9 -LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -FRUITA .	10 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . - BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	11 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -POLLASTRE ROSTIT AMB CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS SENSE OU	12 -CREMA DE `PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA.
15 - PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA -FRUITA	16 - ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS, CIGRONS I CEBA - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I COGOMBRE . -FRUITA .	17 -AMANIDA DE PATATES AMB PÈOLS , TONYINA I OLIVES . -SALMÓ AL VAPOR AMB HERBES I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	18 - CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ , -LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	19 -ESPAGUETTI AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAM I OLIVES . -GELAT I REFRESC

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat .

* * L' amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç; i s' amaneix amb oli d' oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s' ofereix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de JUNY són : Poma, Síndria, préssecs, albercocs, meló i plàtan .

COL·LEGI DEL SAGRAT COR DE JESUS MENÚ DE JUNY 2026 HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 -PATATA BULLIDA AMB PÈOLS . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	2 -ESPIRALS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT . -VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS . -FRUITA .	3 -AMANIDA D' ARRÒS AMB TONYINA , OLIVES I BLAT DOLÇ . -HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DOLÇ . -FRUITA.	4 - MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT . -TRUITA DE PATATA I ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSÓ AMB TORREDETES DE PA . -GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL .
8 -MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGERATLLAT . -SALSITXES D, AU A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	9 -LLENTIES GUISADES AMB VERDURETES . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA . -IOGURT NATURAL .	10 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	11 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -POLLASTRE ROSTIT AMB CUS CUS -LA COCA DELS ANIVERSARIS	12 -CREMA DE `PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA.
15 - PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -FILET DE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA -FRUITA	16 - ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS, CIGRONS I CEBA - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ENCIAM I COGOMBRE . -FRUITA .	17 -AMANIDA DE PATATES AMB PÈOLS , TONYINA I OLIVES . -SALMÓ AL VAPOR AMB HERBES I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	18 - CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA I CARBASSÓ , -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	19 -ESPAGUETTI AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D' ENCIAM I OLIVES . -GELAT I REFRESC

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat .

* * L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç; i s' amaneix amb oli d' oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s' ofereix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurt són de la Fageda.
- Les fruites del mes de JUNY són : Poma, Síndria, préssecs, albercocs, meló i plàtan .

per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- 1 Farinacis: pa, cereals...
- 2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- 3 Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge
i broqueta de fruita de temporada.

Recomanacions pels sopars

Si dinem
Llegums

Cereals o fècules Verdures
Carn Ou Peix Fruita Lactis

Podem sopar

Verdures i hortalisses
cuites/crues, cereals

Llegums,
verdures i
hortalisses

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Servei per a col·lectivitats

Masia Baitres
Catering S.L.

Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

Cer
eals

Fruita

,
fècu
les,
ver
dur
es
Ou
o
pei
x o
lleg
um
s
Car
n o
pei
x o
lleg
um
s
Car
n o
ou
o
lleg
um
s
Fru
ta o
lacti
s

PERCENTATGE ENERGÈTIC
DE CADA ÀPAT

ÀPAT SALUDABLE

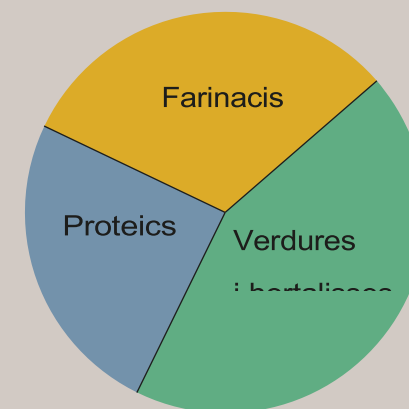
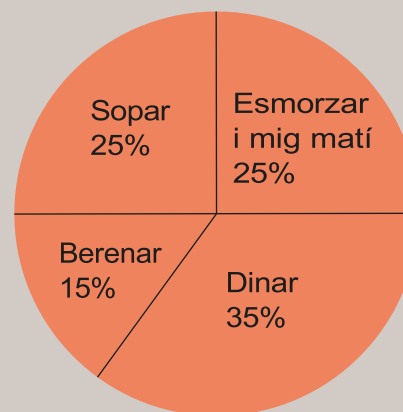
FRUITA

OLI D'OLIVA

AIGUA



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).