

Menú Escola Santa Anna

Octubre 2026

			MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,) CROQUETES DE CIGRONS (6,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
			DIA 1 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>1015,91</td><td>307,06</td><td>392,23</td><td>98,64</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	1015,91	307,06	392,23	98,64	DIA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>747,17</td><td>347,86</td><td>296,21</td><td>104,88</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	747,17	347,86	296,21	104,88																								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
1015,91	307,06	392,23	98,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
747,17	347,86	296,21	104,88																																									
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET RABES ARREBOSSADES (1, 14,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA ESTOFAT DE GALL D'INDI (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	SOPA AMB PASTA INTEGRAL I VERDURETES (1, 9,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMANIDA AMB ENCIAM, COGOMBRE i TOMÀQUET FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>658,30</td><td>376,66</td><td>165,86</td><td>113,42</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,30	376,66	165,86	113,42	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>772,19</td><td>372,74</td><td>284,21</td><td>115,23</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	772,19	372,74	284,21	115,23	DIA 7 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>700,67</td><td>291,20</td><td>256,12</td><td>182,14</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	700,67	291,20	256,12	182,14	DIA 8 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>588,92</td><td>230,50</td><td>139,37</td><td>122,76</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	588,92	230,50	139,37	122,76	DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>583,61</td><td>234,50</td><td>260,86</td><td>88,46</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	583,61	234,50	260,86	88,46
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
658,30	376,66	165,86	113,42																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
772,19	372,74	284,21	115,23																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
700,67	291,20	256,12	182,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
588,92	230,50	139,37	122,76																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
583,61	234,50	260,86	88,46																																									
FESTIU DIA 12	MACARRONS INTEGRALS GRATINATS (1, 7,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	COLIFLOR I PATATA BULLIDES ESTOFAT DE MAGRE (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS (12,) DAUS DE SALMÓ AL FORN (2, 4, 14,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>726,99</td><td>294,58</td><td>317,85</td><td>106,07</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	726,99	294,58	317,85	106,07	DIA 14 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>591,36</td><td>193,20</td><td>285,71</td><td>109,69</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	591,36	193,20	285,71	109,69	DIA 15 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>623,86</td><td>196,16</td><td>217,64</td><td>113,74</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	623,86	196,16	217,64	113,74	DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>636,02</td><td>244,29</td><td>226,73</td><td>165,05</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	636,02	244,29	226,73	165,05								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
726,99	294,58	317,85	106,07																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
591,36	193,20	285,71	109,69																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
623,86	196,16	217,64	113,74																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
636,02	244,29	226,73	165,05																																									
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	SOPA AMB PASTA INTEGRAL I VERDURETES (1, 9,) CROQUETES DE CIGRONS (6,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)	MONGETA VERDA AMB PATATA PIZZA CASOLANA (1, 6, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	LLENTIES CASOLANES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>588,42</td><td>338,66</td><td>86,12</td><td>163,67</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	588,42	338,66	86,12	163,67	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>508,75</td><td>177,59</td><td>217,59</td><td>113,60</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	508,75	177,59	217,59	113,60	DIA 21 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>774,77</td><td>135,46</td><td>323,15</td><td>94,83</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	774,77	135,46	323,15	94,83	DIA 22 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>574,49</td><td>293,86</td><td>207,60</td><td>73,10</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	574,49	293,86	207,60	73,10	DIA 23 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>692,08</td><td>288,59</td><td>263,00</td><td>144,02</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	692,08	288,59	263,00	144,02
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
588,42	338,66	86,12	163,67																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
508,75	177,59	217,59	113,60																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
774,77	135,46	323,15	94,83																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
574,49	293,86	207,60	73,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
692,08	288,59	263,00	144,02																																									
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	PAELLA DE VERDURES TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES IOGURT NATURAL (7,)	BRÒQUIL AMB PATATA BACALLÀ AL FORN (4,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ESPIRALS INTEGRALS AL PESTO (1, 7, 8,) LLOM ADOBAT A LA PLANXA_ AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS (12,) PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 12,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																																								
DIA 26 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>658,30</td><td>376,66</td><td>165,86</td><td>113,42</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,30	376,66	165,86	113,42	DIA 27 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>607,12</td><td>285,49</td><td>238,58</td><td>85,65</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	607,12	285,49	238,58	85,65	DIA 28 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>630,54</td><td>252,65</td><td>125,49</td><td>252,52</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,54	252,65	125,49	252,52	DIA 29 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>773,12</td><td>310,21</td><td>307,73</td><td>138,67</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	773,12	310,21	307,73	138,67	DIA 30 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>685,63</td><td>314,40</td><td>206,70</td><td>164,37</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	685,63	314,40	206,70	164,37
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
658,30	376,66	165,86	113,42																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
607,12	285,49	238,58	85,65																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
630,54	252,65	125,49	252,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
773,12	310,21	307,73	138,67																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
685,63	314,40	206,70	164,37																																									

CAT002442

Claudia Sancho

RS 26.07142/CAT

Els menús estan elaborats per dietistes-nutricionistes, a partir de les propostes recomenades pel PRoME (Programa Revisió Menús Escolars: Agència Salut Pública). Les nostres cuines i plats cuinats són analitzats periòdicament per laboratoris especialitzats

Tenim cuina pròpia. És possible alguna petita variació segons mercat.

Al·lèrgens: 1.Gluten, 2.Crustacis, 3.Ous, 4.Peix, 5.Cacauets, 6.Soja, 7.Llet, 8.FruitsSecs, 9.Api, 10.Mostassa, 11.Sésam, 12.Sulfit, 13.Tramussos 14.Mol·lusc

Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

SI HAN MENJAT...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous



Fruita



Làctics

PODEN SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuinades



Cereals o fècules



Peix, ous o llegums



Carn magra, ous o llegums



Peix, carn o llegums



Fruita o Làctic



Fruita



Pauta d'alimentació Saludable

INFANCIA I ADOLESCÈNCIA

ÀPATS	POT INCLOURE	GRUPS ALIMENTS	EXEMPLE
Esmorzar	 Farinacis integrals: pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).  Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).  Fruita fresca	 Farinaci  Làctic  Fruita	Flocs de blat de moro, musli,... Un got de llet Plàtan
Mig matí	 Fruita fresca	 Farinaci  Làctic	Entrepà de pa integral amb tomàquet i oli d'oliva verge Formatge tendre
Dinar	 L'estructura tipus del dinar és la següent: Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua  Oli d'oliva verge per cuinar i amanir	 Farinaci + verdura  Proteic  Guarnició  Postres	Macarrons integrals amb verdures saltejades (carbassó, ceba i pebrot) Pollastre rostit Enciam i tomàquet amanit Macedònia de fruites naturals
Berenar	 Pot ser semblant a l'esmorzar però més lleuger. A més de farinacis, lactis i fruita, també podríem afegir fruits secs i/o fruita dessecada.	 Fruits secs  Làctic	1 grapat de nous, avellanes, ametlles, ... 1 iogurt natural
Sopar	 L'estructura tipus del sopar: Primer plat: hortalisses i farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous, carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua Oli d'oliva verge per cuinar i amanir	 Hortalissa + llegum + fècula  Proteic + farinaci + hortalissa  Postres	Crema de carbassa, pèsols i patata amb pipes Lluç arrebossat amb pastanaga ratllada Poma laminada
 • L'aigua és la millor beguda per acompanyar tots els àpats. Els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor. • Els farinacis millor integrals (pasta, arròs, pa, cereals esmorzar). • Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.			