



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



FESTIU

4 Amanida de mongetes seques amb tonyina, blat de moro i olives

Ous durs amb sofregit de tomàquet i formatge rallat

logurt de La Fageda

5 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Croquetes de pernil amb enciam i cogombre

Fruita del temps

6 Crema de verdures amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

8 Sopa de pollastre amb pistons

Bacallà amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

11 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs

Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

14 Arròs amb sofregit de tomàquet

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

15 Crema de verdures amb oli d'oliva

Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb mongetes seques

Fruita del temps

19 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i patata

Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives

logurt de La Fageda

20 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21 Arròs amb pernil dolç i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

26 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Salmó amb salsa teriyaki i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

27 Amanida de llenties amb tonyina, blat de moro i olives

Trita de carbassó amb enciam i olives

logurt de La Fageda

28 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Espaguetis a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

29 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge amb amanida

Fruita del temps





MAIG 2026 MENÚ OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



FESTIU

4 Amanida de mongetes seques amb tonyina, blat de moro i olives

Ous durs amb sofregit de tomàquet i formatge rallat

logurt de La Fageda

5 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre

Fruita del temps

6 Crema de verdures amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Hummus de cigrons casolà amb bastonets

Fruita del temps

8 Sopa de pollastre amb pistons

Bacallà amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

11 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs

Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

14 Arròs amb sofregit de tomàquet

Hamburguesa vegetal amb enciam i pipes

Fruita del temps

15 Crema de verdures amb oli d'oliva

Tires de mozzarella amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

19 Saltat de verdures

Cigrons estofats amb porro, pastanaga i patata

logurt de La Fageda

20 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet

Delícies de soja a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21 Arròs amb xampinyons i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

25 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

26 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Salmó amb salsa teriyaki i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

27 Amanida de llenties amb blat de moro i olives

Trita de carbassó amb enciam i olives

logurt de La Fageda

28 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Espaguetis amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Fruita del temps

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza de formatges casolana amb amanida

Fruita del temps





MAIG 2026 MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



FESTIU

4 Amanida de mongetes seques amb tonyina, blat de moro i olives

Ous durs amb sofregit de tomàquet i formatge rallat

logurt de La Fageda

5 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre

Fruita del temps

6 Crema de verdures amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Hummus de cigrons casolà amb bastonets

Fruita del temps

8 Sopa de pollastre amb pistons

Trita a la francesa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

11 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Delícies de soja al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs

Trita a la francesa amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

14 Arròs amb sofregit de tomàquet

Hamburguesa vegetal amb enciam i olives

Fruita del temps

15 Crema de verdures amb oli d'oliva

Tires de mozzarella amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

19 Saltat de verdures

Cigrons estofats amb porro, pastanaga i patata

logurt de La Fageda

20 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet

Delícies de soja a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21 Arròs amb xampinyons i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

26 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Tires de mozzarella amb enciam i pipes

Fruita del temps

27 Amanida de llenties amb blat de moro i olives

Trita de carbassó amb enciam i olives

logurt de La Fageda

28 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Espaguetis amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Fruita del temps

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza de formatges casolana amb amanida

Fruita del temps



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



FESTIU

* Producte sense gluten

4 Amanida de mongetes seques amb tonyina, blat de moro i olives

Ous durs amb sofregit de tomàquet i formatge rallat

logurt de La Fageda

5 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Croquetes de pernil* amb enciam i cogombre

Fruita del temps

6 Crema de verdures amb oli d'oliva

Truita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

8 Sopa de pollastre amb **pasta***

Bacallà amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

11 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Fideuà* a la marinera amb gambetes i calamars

Fruita del temps

12 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Lluç al forn amb salsa d'ametlles*

Fruita del temps

13 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Truita a la francesa amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

14 Arròs amb sofregit de tomàquet

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

15 Crema de verdures amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa* amb mongetes seques

Fruita del temps

19 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i patata

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

logurt de La Fageda

20 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21 Arròs amb pernil dolç i ceba

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

25 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

26 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Salmó al forn i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

27 **Mongetes seques saltades amb all i julivert**

Truita de carbassó amb enciam i olives

logurt de La Fageda

28 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Pasta* a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de **formatges*** amb amanida

Fruita del temps





MAIG 2026 MENÚ SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



1 FESTIU

4 Amanida de mongetes seques amb tonyina, blat de moro i olives

Ous durs amb sofregit de tomàquet i formatge rallat

logurt de La Fageda sense lactosa

5 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Lluç arrebossat amb enciam i cogombre

Fruita del temps

6 Crema de verdures amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Contraçuixa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

8 Sopa de pollastre amb pistons

Bacallà amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

11 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Fideuà a la marinera amb gambetes i calamars

logurt de La Fageda

12 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs

Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

14 Arròs amb sofregit de tomàquet

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

15 Crema de verdures amb oli d'oliva

Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb mongetes seques

Fruita del temps

19 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i patata

Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives

logurt de La Fageda sense lactosa

20 *Espaguetis integrals amb herbes provençals*

Tall rodó de gall dindi al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21 Arròs amb pernil dolç i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

22 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

25 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

26 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Salmó amb salsa teriyaki i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

27 Amanida de llenties amb tonyina, blat de moro i olives

Trita de carbassó amb enciam i olives

logurt de La Fageda sense lactosa

28 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Espaguetis saltats amb bacó i oli d'oliva

Fruita del temps

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de formatge sense lactosa amb amanida

Fruita del temps





MAIG 2026 MENÚ SENSE OU



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



4 Amanida de mongetes seques amb tonyina, blat de moro i olives

Lluç a la planxa amb sofregit de tomàquet

logurt de La Fageda

5 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Lluç arrebossat amb enciam i cogombre

Fruita del temps

6 Crema de verdures amb oli d'oliva

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

8 Sopa de pollastre amb **pasta***

Bacallà amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

11 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Fideuà* a la marinera amb gambetes i calamars

logurt de La Fageda

12 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13 Amanida variada amb fruita seca

Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs

logurt de La Fageda

14 Arròs amb sofregit de tomàquet

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

15 Crema de verdures amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb mongetes seques

Fruita del temps

19 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i patata

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

logurt de La Fageda

20 **Pasta*** amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21 Arròs amb pernil dolç i ceba

Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps



26 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Salmó amb salsa teriyaki i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

27 Amanida de llenties amb tonyina, blat de moro i olives

Llom de porc a la planxa amb enciam i olives

logurt de La Fageda

28 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Pasta* a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge* amb amanida

Fruita del temps





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.



FESTIU

4 Amanida de mongetes seques amb blat de moro i olives

Ous durs al forn amb tomàquet

logurt de La Fageda

5 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Croquetes de pernil amb enciam i cogombre

Fruita del temps

6 Crema de verdures amb oli d'oliva

Trita de patates i ceba amb enciam i pipes

Fruita del temps

7 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

8 Sopa de pollastre amb pistons

Llom de porc amb samfaina de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

11 Crema de pastanaga amb oli d'oliva

Pasta amb sofregit de tomàquet i carn picada

Fruita del temps

12 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13 Llenties estofades amb porro, pastanaga, pebrot i arròs

Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

14 Arròs amb sofregit de tomàquet

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

15 Crema de verdures amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

18 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Botifarra de porc a la planxa amb mongetes seques

Fruita del temps

19 Cigrons estofats amb porro, pastanaga i patata

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

logurt de La Fageda

20 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet

Tall rodó de gall dindi al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

21 Arròs amb pernil dolç i ceba

Trita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

26 Arròs tres delícies amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

27 Amanida de llenties amb tonyina, blat de moro i olives

Trita de carbassó amb enciam i olives

logurt de La Fageda

28 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Espaguetis a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

29 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç i formatge amb amanida

Fruita del temps



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4 Espinacs a la catalana
Calamars a la planxa amb amanida
Fruita del temps

5 Quinoa amb verdures
Ous estrellats amb pernil serrà
Fruita del temps

6 Crema de verdures
Seitons amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

7 Coliflor amb patates
Gall dindi arrebossat amb amanida
logurt

8 Amanida variada
Quiche de verdures
Fruita del temps

11 Saltat de verdures
Ous remenats amb espàrrecs i amanida
Fruita del temps

12 Sopa de ceba
Salsitxes de porc amb amanida
Fruita del temps

13 Crema de carbassa
Hamburguesa de llegums casolana amb amanida
Fruita del temps

14 Arròs amb verdures
Salmó amb salsa teriyaki
logurt

15 Biquinis de pernil dolç i formatge
Fruita del temps

18 Puré de patates
Trita de bolets amb amanida
Fruita del temps

19 Crema de lleties vermelles
Lluç arrebossat amb amanida
logurt

20 Pèsols amb patates
Sípia a la planxa amb amanida
Fruita del temps

21 Saltat de verdures
Llaminera de porc amb tomàquet
Fruita del temps

22 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

25 **FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ**

26 Espinacs amb patates
Conill amb salsa d'ametlles
Fruita del temps

27 Escalivada de verdures
Llom de porc a la planxa amb amanida
Fruita del temps

28 Crema de verdures
Trita a la paisana amb amanida
Fruita del temps

29 Guacamole amb natxos
Fajitas de pollastre
Fruita del temps



Informació nutricional: ENS CAL FER MÉS VIDA ACTIVA I SOCIAL!

Menjar no és pas només una necessitat nutricional, sinó també plaer, relació, comunicació i identitat cultural, a més de formar part de moltes celebracions. Compartir els àpats, almenys un cop al dia, amb algú de la família o amb persones properes, sense pantalles i amb calma, afavoreix la comunicació, millora les relacions i reforça el sentiment de pertinença. Dins la família, aquests moments ajuden al desenvolupament i benestar dels infants, permeten crear rutines saludables, transmetre valors i enfortir vincles. Tot això converteix l'àpat en un espai educatiu basat en l'exemple dels adults. Sabíeu que una activitat es considera 'moderada' quan permet parlar amb certa comoditat, mentre que una d' 'intensa' dificulta mantenir una conversa? Fer activitat física en companyia facilita la constància i la fa més agradable. Mantenir una pràctica regular durant la setmana, combinant moviment moderat amb exercicis de força, ajuda a prevenir malalties cròniques i millora el benestar. Cal evitar passar moltes hores seguides asseguts i incorporar petits moments de moviment al llarg del dia. Els caps de setmana són una bona ocasió per compartir aquesta activitat amb la família o els amics, preferiblement a l'aire lliure, i mantenir una vida social activa que contribueixi a un envelliment més saludable.

