



**MENÚ**  
**DESEMBRE 2024**

**DIETA:**  
**BASAL**

**DILLUNS** 2

Espaguetis amb salsa carbonara / bolonyesa  
Hamburguesa de quinoa  
Amanida variada  
Làctic

**k** 841,6 **H** 110 **P** 336 **L** 30

9

Espirals amb salsa pesto/cabonara  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida variada  
Làctic

**k** 639,6 **H** 76,1 **P** 31 **L** 23,7

16

Macarrons amb salsa pesto/tomàquet  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Làctic

**k** 794,6 **H** 73 **P** 39,2 **L** 38,6

**DIMARTS** 3

Llenties amb verdures  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

**k** 508,1 **H** 55,4 **P** 32,5 **L** 17,8

10

Cigrons a la catalana  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita de temporada

**k** 553,5 **H** 61,4 **P** 26,5 **L** 23,5

17

Llenties amb verdures i xoriç vegà  
Estofat de gall d'indi amb pebrots julien  
Amanida variada  
Fruita de temporada

**k** 649,4 **H** 48,2 **P** 30,1 **L** 36,4

**DIMECRES** 4

Patates amb mongeta tendra i pastanaga  
Mandonguilles de vedella  
Amanida variada  
Fruita de temporada

**k** 641,1 **H** 56,7 **P** 27,1 **L** 35,1

11

Bròquil amb patata bullida gratinda al forn amb formatge  
Nuggets de pollastre  
Amanida variada  
Macedònia

**k** 772,3 **H** 61,2 **P** 27,8 **L** 46,3

18

Mongeta tendra saltejada amb bacon  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

**k** 459,2 **H** 54,6 **P** 11,3 **L** 21

**DIJOUS** 5

Arròs muntanya  
Salmó al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

**k** 888 **H** 82,1 **P** 43,3 **L** 42,6

12

Arròs 3 delícies amb salsa de soja  
Lluç arrebossat  
Amanida variada  
Fruita de temporada

**k** 493,1 **H** 36,7 **P** 39,6 **L** 9,3

**DINAR DE NADAL** 19

**SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS**  
**POLLASTRE ROSTIT**  
**PATATES XIPS** ★  
**TORRO XOCO I NEULES**

**DIVENDRES** 6

**FESTA**

13

Jornada gastronòmica: MÈXIC

**Natxos amb guacamole**  
**Fajites de pollastre**  
**Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su**  
**Fruita / Flam**

**k** 517,8 **H** 62,8 **P** 19,1 **L** 20,9

20

**Jornada Intensiva**





**MENÚ**  
**DESEMBRE 2024**

**DIETA:**  
**BASAL**

**DILLUNS**

2

Espaguetis con salsa carbonara / boloñesa  
Hamburguesa de quinoa  
Ensalada variada  
Lacteo

k 841,6 H 110 P 336 L 30

9

Espirales con salsa pesto/carbonara  
Hamburguesa de pollo  
Ensalada variada  
Lacteo

k 639,6 H 76,1 P 31 L 23,7

16

Macarrones con salsa pesto/tomate  
Pollo a la plancha  
Ensalada variada  
Lacteo

k 794,6 H 73 P 39,2 L 38,6

**DIMARTS**

3

Lentejas con verduras  
Tortilla de patatas  
Ensalada variada  
Fruta de temporada

k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8

10

Garbanzos a la catalana  
Tortilla de calabacín  
Ensalada variada  
Fruta de temporada

k 553,5 H 61,4 P 26,5 L 23,5

17

Lentejas con verduras y chorizo vegano  
Estofado de pavo con pimientos julien  
Ensalada variada  
Fruta de temporada

k 649,4 H 48,2 P 30,1 L 36,4

**DIMECRES**

4

Patatas con judia verde i zanahoria  
Alóndigas de ternera  
Ensalada variada  
Fruta de temporada

k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1

11

Brócoli con patata hervida gratinda al horno con queso  
Nuggets de pollo  
Ensalada variada  
Macedonia

k 772,3 H 61,2 P 27,8 L 46,3

18

Judia verde salteada con bacon  
Tortilla de patatas  
Ensalada variada  
Fruta de temporada

k 459,2 H 54,6 P 11,3 L 21

**DIJOUS**

5

Arroz montaña  
Salmón al horno  
Ensalada variada  
Fruta de temporada

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

12

Arroz 3 delicias con salsa de soja  
Merluza rebozada  
Ensalada variada  
Fruta de temporada

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

19

**COMIDA DE NAVIDAD**

SOPA DE ESCUDELLA CON  
GALETS  
POLLO RUSTIDO  
PATATAS CHIPS

TURRÓN CHOCO Y NEULAS

**DIVENDRES**

6

**FESTA**

13

Jornada gastronòmica: MÈXIC

Nachos con guacamole  
Fajitas de pollo  
Ensalada pico de gallo (tomate, cebolla, Flan)

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9

20

Jornada Intensiva





DILLUNS

2

Spaghetti with carbonara / bolognese sauce  
Quinoa burger  
Mixed salad  
Dairy dessert

k 841,6 H 110 P 336 L 30

DIMARTS

3

Stewed lentils with vegetables  
Spanish omelette  
Mixed salad  
Seasonal fruit

k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8

DIMECRES

4

Potatoes with green beans and carrot  
Beef meatballs  
Mixed salad  
Seasonal fruit

k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1

DIJOUS

5

Mountain rice  
Baked salmon  
Mixed salad  
Seasonal fruit

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

DIVENDRES

6

FESTA

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

Pasta twirls with pesto/carbonara sauce  
Chicken burger  
Mixed salad  
Dairy dessert

9

k 639,6 H 76,1 P 31 L 23,7

Catalan chickpeas  
Courgette Omelet  
Mixed salad  
Seasonal fruit

10

k 553,5 H 61,4 P 26,5 L 23,5

Broccoli and potato au gratin  
Nuggets  
Mixed salad  
Seasonal fruit

11

k 772,3 H 61,2 P 27,8 L 46,3

Fried rice with soy sauce  
Battered hake  
Mixed salad  
Seasonal fruit

12

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

Jornada gastronòmica: MÈXIC

13

Nachos with guacamole  
Chicken fajitas  
Pico de gallo salad  
(tomato, onion, lemon juice)

Seasonal fruit / Banana with caramel

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9

Macaroni with tomato/pesto sauce  
Grilled chicken  
Mixed salad  
Dairy dessert

16

k 794,6 H 73 P 39,2 L 38,6

Lentils with vegetables and vegan chorizo  
Turkey Stew with Julien Peppers  
Mixed salad  
Seasonal fruit

17

k 649,4 H 48,2 P 30,1 L 36,4

Green beans with bacon  
Spanish omelette  
Mixed salad  
Seasonal fruit

18

k 459,2 H 54,6 P 11,3 L 21

Christmas Menu

ESCUDELLA SOUP  
WITH GALETS  
ROAST CHICKEN AND CHIPS  
TURRON CHOCO AND NEULAS

19

k 604,7 H 83,8 P 29,4 L 17,2

Jornada Intensiva

20





DILLUNS

2

Espaguetis amb salsa de tomàquet /pesto  
Hamburguesa de quinoa  
Amanida variada  
Làctic

k 686 H 112 P 25,1 L 16

DIMARTS

3

Llenties estofades amb verdures  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 557,3 H 69,7 P 21,4 L 21,4

DIMECRES

4

Crema de carbassa  
Cigrons guisats amb espinacs i carbassa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 617 H 99,7 P 12,6 L 19,8

DIJOUS

5

Arròs amb samfaina  
Salmó al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 638,3 H 83,9 P 33,4 L 19,2

DIVENDRES

6

FESTA

DILLUNS

9

Espirals amb salsa de tomàquet/pesto  
Hamburguesa de col-liflor i formatge  
Amanida variada  
Làctic

k 686 H 112,1 P 25,1 L 16

DIMARTS

10

Cigrons a la catalana  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 553,5 H 61,4 P 26,5 L 23,5

DIMECRES

11

Bròquil amb patata bullida gratinda al forn amb formatge  
Canelons d'espinacs  
Amanida variada  
Macedònia

k 871,1 H 67,3 P 36,6 L 49,5

DIJOUS

12

Arròs 3 delícies amb salsa de soja  
Lluç arrebossat  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 493,1 H 56,7 P 39,6 L 9,3

Jornada gastronòmica: MÈXIC

13

Natxos amb guacamole  
Fajites vegetals  
Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su  
Fruita / Flam

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9

DILLUNS

16

Macarrons amb salsa pesto/tomàquet  
Hamburguesa de verdures  
Amanida variada  
Làctic

k 857,7 H 109 P 25,1 L 36,4

DIMARTS

17

Llenties amb verdures i xoriç vegà  
Calamars a la romana  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 472,7 H 49,6 P 32,8 L 15,5

DIMECRES

18

Mongeta tendra saltejada amb all  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 459,2 H 54,6 P 11,3 L 21

DINAR DE NADAL

19

SOPA VEGETAL  
PEIX AL FORN  
PATATES XIPS

TORRO XOCO I NEULES



Jornada Intensiva



DILLUNS

2

Espaguetis amb salsa bolonyesa (6472751)  
Hamburguesa de pollastre (8250009)  
Amanida variada  
Làctic (s/lactosa)

k 841,6 H 110 P 336 L 30

DIMARTS

3

Llenties amb verdures  
Pollastre provençal  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8

DIMECRES

4

Minestra de verdures  
Mandonguilles de vedella  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1

DIJOUS

5

Arròs muntanya  
Salmó al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

DIVENDRES

6

FESTA

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

Espirals amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida variada  
Làctic (s/lactosa)

9

k 639,6 H 76,1 P 31 L 23,7

Cigrons a la catalana  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita de temporada

10

k 553,5 H 61,4 P 26,5 L 23,5

Bròquil amb patata bullida  
Pernilets de pollastre rostits  
Amanida variada  
Macedònia

11

k 772,3 H 61,2 P 27,8 L 46,3

Arròs 3 delícies amb salsa de soja  
Lluç a la planxa amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita de temporada

12

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

Jornada gastronòmica: MÈXIC

13

Xips\* amb guacamole  
Fajites de pollastre  
Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su  
Fruita / Flam

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9

Macarrons amb salsa tomàquet  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Làctic (s/lactosa)

16

k 794,6 H 73 P 39,2 L 38,6

Llenties amb verdures i xoriç vegà  
Estofat de gall d'indi amb pebrots julien  
Amanida variada  
Fruita de temporada

17

k 649,4 H 48,2 P 30,1 L 36,4

Mongeta tendra saltejada amb bacon  
Truita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

18

k 459,2 H 54,6 P 11,3 L 21

DINAR DE NADAL

19

SOPA DE GALETS  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
TORRO\* / FRUITA

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

Jornada Intensiva

20



DILLUNS

2

Espaguetis (s/gluten) amb salsa bolonyesa  
Hamburguesa de vedella  
Amanida variada  
Làctic (s/gluten)

k 841,6 H 110 P 336 L 30

9

Espirals (s/gluten) amb salsa pesto  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida variada  
Làctic (s/gluten)

k 639,6 H 76,1 P 31 L 23,7

16

Macarrons (s/gluten) amb salsa pesto/tomàquet  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Làctic (s/gluten)

k 794,6 H 73 P 39,2 L 38,6

DIMARTS

3

Mongetes seques amb panxeta  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8

10

Cigrons guisats amb espinacs i carbassa  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 553,5 H 61,4 P 26,5 L 23,5

17

Mongetes seques amb panxeta  
Estofat de gall d'indi amb pebrots julien  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 649,4 H 48,2 P 30,1 L 36,4

DIMECRES

4

Patates amb mongeta tendra i pastanaga  
Mandonguilla de pollastre  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1

11

Bròquil amb patata bullida gratinda al forn amb formatge  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Macedònia

k 772,3 H 61,2 P 27,8 L 46,3

18

Mongeta tendra saltejada amb bacon  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 459,2 H 54,6 P 11,3 L 21

DIJOUS

5

Arròs muntanya  
Salmó al forn  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

12

Arròs 3 delícies (s/salsa de soja)  
Lluç a la planxa amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

19

**DINAR DE NADAL**  
SOPA DE PASTA S/ GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
TORRO\* / FRUITA

DIVENDRES

6

**FESTA**

13

Jornada gastronòmica: MÈXIC

Natxos amb guacamole  
Tires de pollastre saltejat  
Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su  
Fruita / Flam

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9

20

Jornada Intensiva



DILLUNS

2

Espaguetis amb salsa carbonara / bolonyesa  
Hamburguesa de verdures  
Amanida variada  
Làctic

k 841,6 H 110 P 336 L 30

DIMARTS

3

Llenties amb verdures  
Truita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8

DIMECRES

4

Patates amb mongeta tendra i pastanaga  
Mandonguilles de vedella  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1

DIJOUS

5

Arròs muntanya  
Truita a la francesa  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

DIVENDRES

6

FESTA

Espirals amb salsa pesto/cabonara  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida variada  
Làctic

9

k 639,6 H 76,1 P 31 L 23,7

Cigrons a la catalana  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita de temporada

10

k 553,5 H 61,4 P 26,5 L 23,5

Bròquil amb patata bullida gratinda al forn amb formatge  
Nuggets de pollastre  
Amanida variada  
Macedònia

11

k 772,3 H 61,2 P 27,8 L 46,3

Arròs 3 delícies amb salsa de soja  
Truita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

12

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

Jornada gastronòmica: MÈXIC

13

Natxos amb guacamole  
Fajites de pollastre  
Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su  
Fruita / Flam

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9

Macarrons amb salsa pesto/tomàquet  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Làctic

16

k 794,6 H 73 P 39,2 L 38,6

Llenties amb verdures i xoriç vegà  
Estofat de gall d'indi amb pebrots julien  
Amanida variada  
Fruita de temporada

17

k 649,4 H 48,2 P 30,1 L 36,4

Mongeta tendra saltejada amb bacon  
Truita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

18

k 459,2 H 54,6 P 11,3 L 21

DINAR DE NADAL  
SOPA D'ESCUDELLA AMB  
GALETS  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
TORRO XOCO I NEULES

19

Jornada Intensiva

20



DILLUNS

2

Espaguetis amb salsa de tomàquet/pesto  
Hamburguesa de quinoa  
Amanida variada  
Làctic

k 841,6 H 110 P 336 L 30

DIMARTS

3

Llenties amb verdures  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 508,1 H 55,4 P 32,5 L 17,8

DIMECRES

4

Patates amb mongeta tendra i pastanaga  
Falafel  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 641,1 H 56,7 P 27,1 L 35,1

DIJOUS

5

Arròs amb verdures  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

DIVENDRES

6

FESTA

k 888 H 82,1 P 43,3 L 42,6

DILLUNS

9

Espirals amb salsa pesto  
Hamburguesa de verdures  
Amanida variada  
Làctic

k 639,6 H 76,1 P 31 L 23,7

DIMARTS

10

Cigrons guisats amb espinacs i carbassa  
Trita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 553,5 H 61,4 P 26,5 L 23,5

DIMECRES

11

Bròquil amb patata bullida gratinda al forn amb formatge  
Trita a la francesa  
Amanida variada  
Macedònia

k 772,3 H 61,2 P 27,8 L 46,3

DIJOUS

12

Arròs amb tomàquet  
Hamburguesa de col-liflor  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

Jornada gastronòmica: MÈXIC

13

Natxos amb guacamole  
Fajites vegetals  
Amanida pico de gallo (tomàquet, ceba, su  
Fruita / Flam

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9

DILLUNS

16

Macarrons amb salsa pesto/tomàquet  
Hamburguesa de quinoa  
Amanida variada  
Làctic

k 794,6 H 73 P 39,2 L 38,6

DIMARTS

17

Llenties amb verdures i xoriç vegà  
Amanida completa  
Fruita de temporada

k 649,4 H 48,2 P 30,1 L 36,4

DIMECRES

18

Mongeta tendra saltejada amb all  
Trita de patates  
Amanida variada  
Fruita de temporada

k 459,2 H 54,6 P 11,3 L 21

DINAR DE NADAL

19

SOPA VEGETAL  
VERDURES AL FORN  
PATATES XIPS  
TORRO XOCO I NEULES

k 493,1 H 36,7 P 39,6 L 9,3

Jornada Intensiva

20

Jornada Intensiva

k 517,8 H 62,8 P 19,1 L 20,9





## 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 MILL**

2023  
Classe d'Estil de vida i Nutrició  
Bèrnia Puig Nufre  
Col. Num. 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

<b>K</b> energia (kcal)	<b>P</b> proteïna
<b>H</b> Hidrats de carboni	<b>L</b> Lipids