



# Escola José Echegaray



## Menú maig 2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs <b>ECO</b> tres delícies vegetarià <b>ECO</b> (O)	Crema de pastanaga <b>ECO</b>	Sopa de cigrons <b>ECO</b> amb fideus <b>ECO</b> (B, S, W, O, A) amb brou vegetal	Bledes amb patata <b>ECO</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb salsa de porro <b>ECO</b> (B, S, W, O, L)
Lenties <b>ECO</b> estofades amb verdures <b>ECO</b> (B)	Llom arrebossat (B, S, W, G, O) amb patates al forn	Trita de xampinyons (O) amb amanida d'espínacs, pastanaga i brots de soja (S)	Pernillets rostits amb enciam i pebrot	<b>Peix fresc segons mercat</b> (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita de temporada <b>ECO</b>	logurt <b>ECO</b> a granel (L)	Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Fideuà <b>ECO</b> de verdures <b>ECO</b> (B, S, W, O)	Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert	Trinxat de bròquil i patata <b>ECO</b>	Arròs <b>integral</b> amb verdures <b>ECO</b>	Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures <b>ECO</b>
Trita de patates i ceba <b>ECO</b> amb enciam i cogombre	Mandonguilles a la jardinerà (S, D)	Pollastre a l'ast amb enciam i pebrot	Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i olives (D)	Bunyols de pastanaga (B, S, W, G)
Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>	logurt <b>ECO</b> a granel (L)	Fruita de temporada <b>ECO</b>
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Arròs <b>integral</b> a la napolitana	Cassoleta de cigrons <b>ECO</b>	Crema de verdures de temporada <b>ECO</b>	Amanida d'espínacs <b>ECO</b> (B, S, W, O) amb vegetals, olives i blat de moro <b>Peix fresc segons mercat</b> (P, M, C) amb enciam i olives	Mongeta verda amb patata <b>ECO</b>
Trita de formatge (O, L) amb enciam i cogombre	Pit de pollastre en salsa de poma <b>ECO</b>	Arròs empedrat <b>ECO</b> amb mongeta blanca, tomàquet, ceba i pebrot	Fruita de temporada <b>ECO</b>	Hamburguesa <b>ECO</b> a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>	logurt <b>ECO</b> a granel (L)		Fruita de temporada <b>ECO</b>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
<b>FESTIU</b>	Espaguetis <b>integrals</b> a la carbonara (B, S, W, O, L)	Risotto <b>ECO</b> de verdures <b>ECO</b> (L)	Lenties <b>ECO</b> estofades amb verdures <b>ECO</b> (B)	Vichyssoise <b>ECO</b> amb crostonets de pa (B, S, F, L, G)
	Trita de porro <b>ECO</b> (O) amb enciam i olives (D)	Lluç al forn amb julivert (P, M, C) amb enciam i cogombre	Fajites de verdures <b>ECO</b> (B, S, W)	Caró d'au amb salsa de soja i mel (B, S)
	Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>	Fruita de temporada <b>ECO</b>

**Gluten** B  
**Soja** S  
**Sulfites** D  
**Peix** P  
**Mol·lusc** M

**Mostassa** W  
**Ou** O  
**Tramúsos** T  
**Cacauet** K  
**Crustaci** C

**Sèsam** G  
**Fruits de closca** F  
**Api** A  
**Làctics** L

### FRUITES DE TEMPORADA

Cirera  
Gerds  
Maduixa  
Mores  
Nabius  
Nespra  
Poma  
Plàtan



### VERDURES DE TEMPORADA

Bledes, bròcoli, carbassó,  
ceba, cogombre, enciam,  
pastanaga, pèsol, porro,  
remolatxa



### TASTET MENSUAL



Mousse de  
maduixa

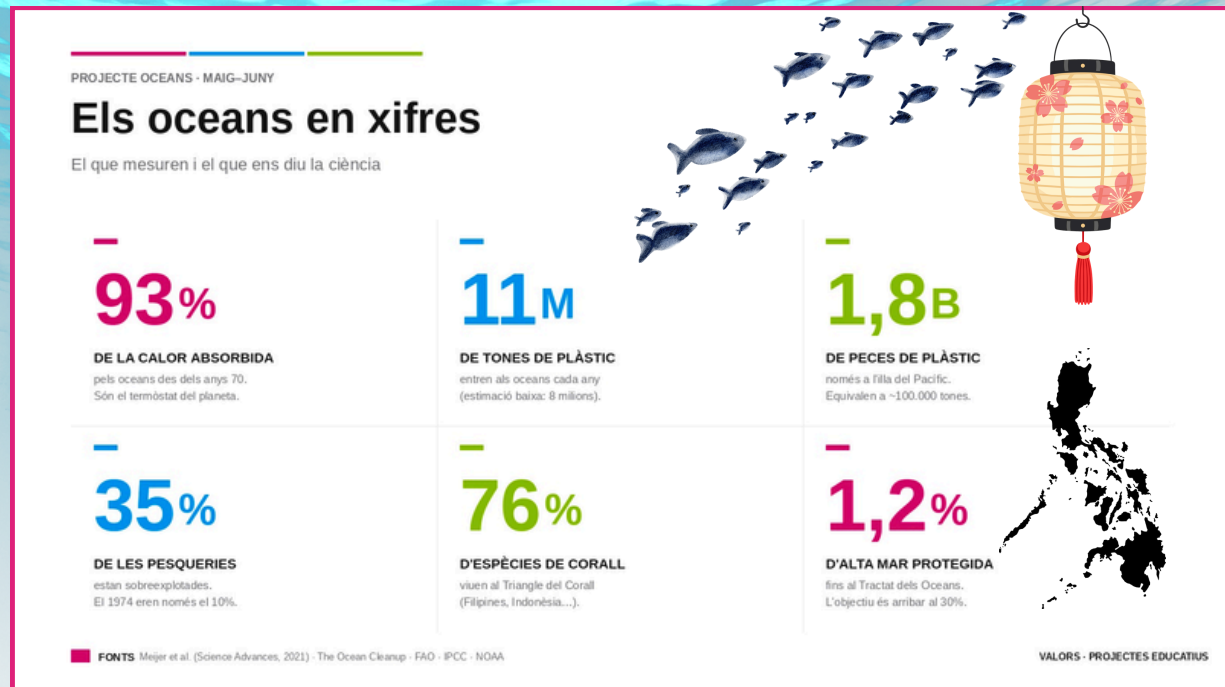
# Maig i juny: Japó i Filipines



La lluita per salvar els oceans.  
Volem ser part del problema o  
de la solució?

Aquest maig i juny us proposem un viatge pel Japó i les Filipines. Dos arxipèlags separats per 3.000 quilòmetres de mar, amb històries, gastronomies i paisatges ben diferents, però **units per una mateixa preciositat, l'oceà Pacífic**. El mateix mar que banya les costes de Tòquio banya també les illes de Luzon i Mindanao. El mateix mar que es va endur la infraestructura de Fukushima el 2011 arrossega cada dia plàstics des de Manila cap a l'alta mar. **Tot està connectat. I aquesta connexió és, precisament, el que volem que els infants aprenguin aquests dos mesos finals del curs.**

Perquè els oceans són el motor del planeta. Produeixen més de la meitat de l'oxigen que respirem. Regulen el clima global. Absorbeixen bona part de la calor i del CO<sub>2</sub> que generem. Alimenten milers de milions de persones. I avui, després de segles de tractar-los com un abocador, de sobreexplotar-los i de patir les conseqüències del canvi climàtic, els oceans ens envien un missatge molt clar: que **tot té un límit**.



L'oceà és gran i resistent, però no és massa gran per fallar. El que estem traient del mar, i el que hi estem abocant, són accions que estan soscavant la cosa més important que l'oceà ens dona: la nostra pròpia existència.

— SYLVIA EARLE, OCEANÒGRAFA, NATIONAL GEOGRAPHIC