





ROTACIÓ MENUS 2021-2022

DIETA: NO CARN

*Rotació de menú del mes de setembre al mes d'abril

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES										
inici setmana		(13/09) (18/10) (22/11) (10/01) (14/02) (21/03)														
1 SETMANA	Primer plat	Arròs amb tomàquet	Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa, i patata)	Crema de Carbassa (patata, carbassa i ceba)	Macarrons amb salsa de bolets	Sopa de brou vegetal amb arròs integral										
	Segon plat						Truita frances de carbassó	Mandonguilles de lluç	Hamburguesa de coliflor i formatge	Bacallà al forn	Falafel de cigrons al forn					
	Guarnició											Enciam i cogombre	Fruita del temps	Enciam i blat de moro	Fruita del temps	
	Postres															Fruita del temps
inici setmana					(20/09) (25/10) (29/11) (02/01) (21/02) (28/03)											
2 SETMANA	Primer plat	Risotto de carbassa (ceba, carbassa)	Llenties estofades amb verdures (porro, pastanaga, ceba i pebrot)	Sopa de galets amb hortalisses d'escudella	Cigrons guisats amb patates	Crema de broquil, ceba i pastanaga										
	Segon plat						Croquetes de bacalla	Filet de lluç al forn amb llit de ceba	Hamburguesa de coliflor i formatge	Truita francesa	Hamburguesa de peix planxa					
	Guarnició											Enciam i olives	Fruita del temps	Enciam i tomàquet	Patates xips	
	Postres															Fruita del temps
inici setmana					(27/9) (02/11) (09/12) (24/01) (01/03) (04/04)											
3 SETMANA	Primer plat	Tirabuixons amb salsa de tomàquet i formatge	Arròs amb verdures	Sopa de peix amb arròs integral (cap de rap i sofregit de verdures)	Cigrons amb sofregit d'hortalisses	Mongeta tendra saltada amb ceba										
	Segon plat						Llom de rap al forn amb ceba	Truita francesa de carbassó	Hamburguesa de coliflor i formatge	Hamburguesa de peix planxa	Patata panadera amb bolonyesa de llenties					
	Guarnició											Enciam i blat de moro	Enciam i pipes	Enciam i tomàquet	Fruita del temps	
	Postres															Fruita del temps
inici setmana					(04/10) (08/11) (13/12) (31/01) (07/04)											
4 SETMANA	Primer plat	Crema de pastanaga	Paella d'hortalisses (carbassó, ceba, xampinyo i pastanaga)	Llenties estofades amb verdures (porro, pastanaga, ceba i pebrot)	Espaguëtis integrals amb tomàquet i carbassó	Minestra de verdures (pastanaga, coliflor, carxofa, i patata)										
	Segon plat						Saltejat de llenties i quinoa amb hortalisses (blat dolç, pastanaga, pebrot, ceba)	Croquetes de bacallà	Hamburguesa de coliflor i formatge	Hamburguesa de peix planxa	Bacallà al forn					
	Guarnició											Fruita del temps	Enciam i pastanaga	Enciam i panses	Enciam i cogombre	Amb llit de patata i ceba
	Postres															
inici setmana					(13/10) (15/11) (20/12) (07/02) (14/03)											
5 SETMANA	Primer plat	Arròs integral amb tomàquet	Mongeta tendra i patata	Llaçet tricolor amb salsa pesto	Crema de carbassó i porro	Cigrons guisats amb patates										
	Segon plat						Truita francesa amb formatge	Hamburguesa de peix planxa	Salmó al forn amb salsa de taronja	Hamburguesa de coliflor i formatge	Croquetes de bacallà					
	Guarnició											Enciam i pipes	Enciam i blat de moro	Mezclum d'enciam i remolatxa	Enciam i tomàquet	
	Postres															Fruita del temps

 ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA INTEGRAL I AIGUA

 CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI DE GIRASOL ALT OLEIC



Recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
L'edat d'introducció d'aliments, pot variar en funció de cada pediatra.

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.