



## ROTACIÓ MENUS 2022-2023

## DIETA: BASAL

\*Rotació de menú del mes de octubre al mes d'abril

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES					
inici setmana		(03/10) (07/11) (12/12) (30/01) (06/03)									
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 francesa de carbassó	Pollastre rostit amb allada	Mandonguilles de vedella amb salsa jardinera	Bacallà al forn	Falafel de cigrons al forn
	Guarnició						Enciam i cogombre	Enciam i blat de moro	Fruita del temps	Enciam i remolatxa	Enciam i blat de moro
	Postres						Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
inici setmana		(10/10) (14/11) (19/12) (06/02) (13/03)									
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 rostit	Filet de lluç al forn amb llit de ceba	Bistec de pollastre al forn	Truita francesa	Botifarra de porc al forn
	Guarnició						Enciam i olives	Enciam i tomàquet	Enciam i tomàquet	Enciam i cogombre	Patates xips
	Postres						Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
inici setmana		(17/10) (21/11) (09/01) (13/02) (20/03)									
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	Pernilets de pollastre al forn	Bunyols de bacallà	Rostit de vedella amb ceba i pastanaga
	Guarnició						Enciam i blat de moro	Enciam i pipes	Enciam i tomàquet	Fruita del temps	Làctic
	Postres						Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
inici setmana		(24/10) (28/11) (16/01) (21/02) (27/03)									
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						Varetes de lluç amb Saltejat de Llenties i quinoa	Croquetes de bacallà	Bistec de pollastre planxa	Hamburguesa de vedella a la planxa	Bacallà al forn
	Guarnició						Enciam i pastanaga	Enciam i pastanaga	Enciam i panses	Enciam i cogombre	Amb llit de patata i ceba
	Postres						Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
inici setmana		(02/11) (05/12) (23/01) (27/02)									
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	Pollastre forn	Salmó al forn amb salsa de taronja	Estofat de gall d'indi amb patata i pèsols	Llom al forn
	Guarnició						Enciam i pipes	Enciam i blat de moro	Mezclum d'enciam i remolatxa	Enciam i cogombre	Enciam i tomàquet
	Postres						Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Macedonia de fruites

 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.