

SABIES QUE :

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10/02/25 com el **DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS**, amb l'objectiu de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del seu consum i el seu impacte en aconseguir un sistema alimentari sostenible.

Febrer

2025 - BASAL



PRÒXIMITAT · SOSTENIBILITAT · RESPONSABILITAT

DILLUNS

Arròs amb verdutetes
Trita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

Llenties amb hortalisses
Rap al forn amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

Mongeta verda i patata
Pollastre al curry amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

Sopa d'aigu i galets
Coca salada de verdutetes i tonyina amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

FESTIU

10
3

Sabies que el 10/02/2025
DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS
Mongetes seques estofades
LLuç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

11
5

Arròs amb tomàquet
Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12
5

Brou d'aigu amb meravella
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam
Fruita de proximitat

13
6

Crema de porro i pera amb crostons de pa
Pit de pollastre grill amb patata al caliu
Fruita de proximitat

14
7

Espinacs i patata
Estofat de vedella
logut de maduixa

17
3

Llenties amb sofregit de verdutetes
Hamburguesa de verdutetes amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat

18
3

Crema de carbassa i pastanaga
Fideuà
Fruita fresca de temporada

19
3

Sopa de peix amb arròs
Trita francesa amb enciam, formatge fresc i llavors
Fruita fresca de temporada

20
3

Espinacs amb patata vapor
Pollastre al romaní amb enciam, escarola i taronja
Fruita fresca de temporada

21
3

Macarons amb tomàquet i alfabet
Bòquerons amb amanida
logut natural

26

Setmana de Carnestoltes



Caterings Selectes

24
3

Tapaguetis carbonara de coliflor
Bacallà en tencura i amanida verda, tomàquet, cogombre i pastanaga
Fruita fresca de temporada

25
3

Cigróns amb verdutetes
Trita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

27
3

Brdquil i patata
Pollastre a la jardineria
Fruita fresca de temporada

DIJOUS GRAS

Trixat de la Cerdanya
Butifarra amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

28
3

Sopa Minions
Llibrets de les estrelles amb enciam i olives
logut de patan



SABIES QUE :

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10/02/25 com el **DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS**, amb l'objectiu de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del seu consum i el seu impacte en aconseguir un sistema alimentari sostenible.

Febrer

2025 - HALAL



PRÒXIMITAT · SOSTENIBILITAT · RESPONSABILITAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Arros amb verdutetes
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

4

Llentises amb hortalisses
Rap al forn amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada

5

Mongeta verda i patata
Pollastre al curry amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

6

Sopa d'au i galets
Coca salada de verduteres i tonyina amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

7

FESTIU

10

sabies que el 10/02/2025
DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS
Mongetes seques estofades
LLuç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

11

Arros amb tomàquet
Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12

Brou d'au amb meravel·la
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam
Fruita de proximitat

13

Crema de porro i pera amb crostons de pa
Pit de pollastre grill amb patata al caliu
Fruita de proximitat

14

Espinacs i patata
Estofat de vedella
logurt de maduixa

17

Llentises amb sofregit de verduteres
Hamburguesa de verduteres amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat

18

Crema de carbassa i pastanaga
Fideuà
Fruita fresca de temporada

19

Sopa de peix amb arros
Truita francesa amb enciam, formatge fresc i llavors
Fruita fresca de temporada

20

Espinacs amb patata vapor
Pollastre al romaní amb enciam, escarola i taronja
Fruita fresca de temporada

21

Macarons amb tomàquet i alfàbrega
Bòquerons amb amanida
logurt natural



Setmana de Carnestoltes



Caterings Selectes

24

Episquet carbonara de coliflor
Bacallà en tencura i amanida verda, tomàquet, cogombre i pastanaga
Fruita fresca de temporada

25

Cigrons amb verduteres
Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

26

Bròquil i patata
Pollastre a la jardineria
Fruita fresca de temporada

27

DIJOUS GRAS

Trinxat (col i patata)
Saltejat de pollastre amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

28

Sopa Minions
Nuggets de les estrelles amb enciam i olives
logurt de platan



SABIES QUE :

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10/02/25 com el **DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS**, amb l'objectiu de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del seu consum i el seu impacte en aconseguir un sistema alimentari sostenible.

Febrer

2025 · NO LACTOSA



PRÒXIMITAT · SOSTENIBILITAT · RESPONSABILITAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3
Arros amb verdutetes
Fruita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

4
Llenties amb hortalisses
Rap al forn amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada

5
Mongeta verda i patata
Pollastre al curry amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

6
Sopa d'au i galets
Coca salada de pernil i formatge
S/LACTOSA amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

7
FESTIU

10
sabies que el 10/02/2025
DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS
Mongetes seques estofades
Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

11
Arros amb tomàquet
Calamançà a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12
Brou d'au amb meravel·la
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam
Fruita de proximitat

13
Crema de porro i pera amb crostons de pa
Pit de pollastre grill amb patata al caliu
Fruita de proximitat

14
Espinacs i patata
Estofat de vedella
Fruita de proximitat

17
Llenties amb sofregit de verdures
LLOM PLANÇA amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat

18
Crema de carbassa i pastanaga
Fideuà
Fruita fresca de temporada

19
Sopa de peix amb arros
Fruita francesa amb enciam,
TONYINA i llavors
Fruita fresca de temporada

20
Espinacs amb patata vapor
Pollastre al romani amb enciam, escarola i taronja
Fruita fresca de temporada

21
Macarrons amb tomàquet i alfàbrega
Bòquerons amb amanida
Fruita de proximitat

Setmana de Carnestoltes



Caterings Selectes

24
Espaguetis **NAPOLITANA**
Bacallà en tencura i amanida verda, tomàquet, cogombre i pastanaga
Fruita fresca de temporada

25
Cigrons amb verdures
Fruita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

26
Bròquil i patata
Pollastre a la jardineria
Fruita fresca de temporada

27
DIJOUS GRAS
Trixat de la Cerdanya
Butifarra amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

28
Sopa Minions
LLOM ARREBOSSAT de les estrelles amb enciam i olives
Platan

SABIES QUE :

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10/02/25 com el **DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS**, amb l'objectiu de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del seu consum i el seu impacte en aconseguir un sistema alimentari sostenible.

Febrer

2025 · NO PEIX



PRÒXIMITAT · SOSTENIBILITAT · RESPONSABILITAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3
Arros amb verdutetes
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

4
Llentises amb hortalisses
LLOM PLANXA amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada

5
Mongeta verda i patata
Pollastre al curry amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

6
Sopa d'au i galets
PANINI de formatge i permil amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

7
FESTIU

10
sabies que el 10/02/2025
DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS
Mongetes seques estofades
LLOM PLANXA amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

11
Arros amb tomàquet
TRUITA PATATES amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12
Brou d'au amb meravel·la
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam
Fruita de proximitat

13
Crema de porro i pera amb crostons de pa
Pit de pollastre grill amb patata al caliu
Fruita de proximitat

14
Espinacs i patata
Estofat de vedella
logurt de maduixa

17
Llentises amb sofregit de verdures
Hamburguesa de verdures amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat

18
Crema de carbassa i pastanaga
BISTEC VEDELLA PLANXA
Fruita fresca de temporada

19
ARROS AMB TOMÀQUET
Truita francesa amb enciam, formatge fresc i llavors
Fruita fresca de temporada

20
Espinacs amb patata vapor
Pollastre al romani amb enciam, escarola i taronja
Fruita fresca de temporada

21
Macarrons amb tomàquet i alfabet
LLOM PLANXA amb amanida
logurt natural

Setmana de Carnestoltes



Caterings Selectes

24
Etapaguetis carbonara de coliflor
BISTEC VEDELLA PLANXA i amanida verda, tomàquet, cogombre i pastanaga
Fruita fresca de temporada

25
Cigrons amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

26
Bròquil i patata
Pollastre a la jardineria
Fruita fresca de temporada

27
DIJOUS GRAS
Trixat de la Cerdanya
Butifarra amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

28
Sopa Minions
Llibrets de les estrelles amb enciam i olives
logurt de platan



SABIES QUE :

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10/02/25 com el **DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS**, amb l'objectiu de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del seu consum i el seu impacte en aconseguir un sistema alimentari sostenible.

Febrer

2025 · NO OU



PRÒXIMITAT · SOSTENIBILITAT · RESPONSABILITAT

DILLUNS

3

Arròs amb verdurettes
LLOM PLANXA amb enciam
pastanaga
Fruita fresca de temporada

DIMARTS

4

Llenties amb hortalisses
Rap al forn amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

5

Mongeta verda i patata
Pollastre al cuny amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

6

Sopa d'ou i galets
PANINI de verdures i tonyina amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

7

FESTIU

10

sabies que el 10/02/2025
DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS
Mongetes seques estofades
LLuç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

11

Arròs amb tomàquet
Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12

Brou d'au amb meravelles
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam
Fruita de proximitat

13

Crema de porro i pera amb crostons de pa
Pit de pollastre grill amb patata al caliu
Fruita de proximitat

14

Espinacs i patata
Estofat de vedella
logurt de maduixa

17

Llenties amb sofregit de verdures
HAMBURGUESA VEDELLA amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat

18

Crema de carbassa i pastanaga
Fideuà
Fruita fresca de temporada

19

Sopa de peix amb arros
LLOM PLANXA amb enciam, formatge fresc i llavors
Fruita fresca de temporada

20

Espinacs amb patata vapor
Pollastre al romaní amb enciam, escarola i taronja
Fruita fresca de temporada

21

Macarons amb tomàquet i alfabetes
LLUÇ PLANXA amb amanida
logurt natural

Setmana de Carnestoltes



Caterings Selectes

24

Espaguetis carbonara de coliflor
Bacallà en tencura i amanida verda, tomàquet, cogombre i pastanaga
Fruita fresca de temporada

25

Cigrons amb verdures
LOBSTEC DE VEDELLA amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

26

Bròquil i patata
Pollastre a la jardineria
Fruita fresca de temporada

27

DIJOUS GRAS

Trinxat de la Cerdanya
Butifarra amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

28

Sopa Minions
LLOM PLANXA amb enciam i olives
logurt de platan



SABIES QUE :

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10/02/25 com el **DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS**, amb l'objectiu de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del seu consum i el seu impacte en aconseguir un sistema alimentari sostenible.

Febrer

2025 - NO GLUTEN



PRÒXIMITAT · SOSTENIBILITAT · RESPONSABILITAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Arròs amb verdunetes
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

4

Llentilles amb hortalisses
Rap al forn amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada

5

Mongeta verda i patata
Pollastre al curry amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

6

Sopa d'au i galets **[S/ GLUTEN]**
Coca salada **[S/ GLUTEN]** de PERNIL
i FORMATGE amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada 

7

FESTIU

10

sabies que el 10/02/2025
DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS
Mongetes seques estofades
LLuç **PLANXA** amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

11

Arròs amb tomàquet
CROQUETES DE PEIX
S/ GLUTEN
amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12

Brou d'au amb meravella **[S/ GLUTEN]**
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet, cogombre
enciam 

13

Crema de porro i pera a
Pit de pollastre grill amb patata al caliu
Fruita de proximitat

14

Espinacs i patata
Estofat de vedella
logut de maduixa

17

Lentilles **[S/ GLUTEN]** amb sofregit de verdures
Hamburguesa de **VEDELLA**
ardures amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat 

18

Crema de carbassa i pastanaga
LLOM PLANXA AMB AMANIDA VERDA, TOMÀQUET I PASTANAGA
Fruita fresca de temporada

19

Sopa de peix amb arròs
Truita francesa amb enciam, formatge fresc i llavors
Fruita fresca de temporada

20

Espinacs amb patata vapor
Pollastre al romaní amb enciam, escarola i taronja
Fruita fresca de temporada

21

Macarrons **[S/ GLUTEN]** amb tomàquet i alfabetrega
LLUÇ PLANXA amb amanida
logut natural 

Setmana de Carnestoltes



Caterings Selectes

24

Espaguetis **[S/ GLUTEN]** carbonara de coliflor
Bacallà en tempura i amanida verda, tomàquet, cogombre i pastanaga
Fruita fresca de temporada 

25

Cigrons amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

26

Bròquil i patata
Pollastre a la jardinera
Fruita fresca de temporada

27

DIJOUS GRAS

Trinxat de la Cerdanya
Butifarra amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

28

Sopa Minions **[S/ GLUTEN]**
LLOM PLANXA de les estrelles amb enciam i olives
logut de platan 

SABIES QUE :

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10/02/25 com el **DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS**, amb l'objectiu de conscienciar la població sobre els beneficis nutricionals del seu consum i el seu impacte en aconseguir un sistema alimentari sostenible.

Febrer

2025 · NO LLEGUMS



PRÒXIMITAT · SOSTENIBILITAT · RESPONSABILITAT

DILLUNS

3

Arròs amb verdunetes
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

10

Mongeta verda amb patates al vapor
Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

17

Verdura al vapor (brocoli)
Llom planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat

DIMARTS

4

Pasta saltejada amb hortalisses
Rap al forn amb enciam i **TOMÀQUET**
Fruita fresca de temporada

11

Arròs amb tomàquet
Llom planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

18

Crema de carbassa i pastanaga
Fideuà
Fruita fresca de temporada

DIMECRES

5

Mongeta verda i patata
Pollastre al curry amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

12

Brou d'au amb meravel·la
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam
Fruita de proximitat

19

Sopa de peix amb arros
Truita francesa amb enciam, formatge fresc i llavors
Fruita fresca de temporada

DIJOUS

6

Sopa d'au i galets
PANINI de verdures i tonyina amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

13

Crema de porro i pera amb crostons de pa
Pit de pollastre grill amb patata al caliu
Fruita de proximitat

20

Espinacs amb patata vapor
Pollastre al romani amb enciam, escarola i taronja
Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

7

FESTIU

14

Espinacs i patata
Estofat de vedella
logut de maduixa

21

Macarrons amb tomàquet i alfabetes
Lluç planxa amb amanida
logut natural

Setmana de Carnestoltes



Caterings Selectes

24

Epaguetis carbonara de coliflor
Bacallà en tencura i amanida verda, tomàquet, cogombre i pastanaga
Fruita fresca de temporada

25

Pasta saltejada amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

26

Brdquil i patata
Pollastre a la jardineria
Fruita fresca de temporada

27

DIJOUS GRAS

Trinxat de la Cerdanya
Butifarra amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada

28

Sopa Minions
Llibrets de les estrelles amb enciam i olives
logut de platan



eco PRODUCTE ECOLÒGIC

PROXIMITAT SOSTENIBILITAT RESPONSABILITAT

AIGUA

FRUITA

Patata, Pasta
i Arròs.

50%
Vitamines i
Minerals

25%
Hidrats de
Carboni

25%
Proteïnes

Verdures
i Hortalisses.

Llegum,
Carn, Peix
i ou.

SI DINEM

	VERDURES CUINADES
	HORTALISSES CRUES
	LLEGUM
	CARN
	PEIX
	OU
	PATATA
	PASTA , ARRÒS

PODEM SOPAR.....

	HORTALISSES CRUES
	VERDURES CUINADES
	CARN
	PEIX
	OU
	LLEGUM
	CARN
	PEIX
	PASTA , ARRÒS
	PATATA

Recorda incorporar a diari aliments de tots els grups i realitzar com a mínim 30 min d'activitat física.

MENÚS ELABORATS PER A CÀTERINGS SELECTES
DRA HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓ