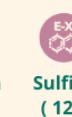


# DEMEBRE | ESCOLA JAUME I (halal)



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)<br>2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 )<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata)<br>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata)<br>2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE halal A LA PLANXA ( 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                              | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN<br>2P TRUITA DE MONIATO ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET<br>PO IOGURT ( 7 )                                                               | 1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS ( 1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN<br>GU PATATES FREGIDES<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                                                              |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>                                                                                                                                                                                            | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>                                                                                                                                                                                        | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Festiu</i>                                                                                                                                                                                                      | <i>Festiu</i>                                                                                                                                                                                       | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )<br>GU PÈSOLS SALTEJATS<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                                                                           | 1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT<br>2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                      | 1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3, 10 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA<br>PO FRUITA DE TEMPORADA |
| <b>8</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>9</b>                                                                                                                                                                                            | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>11</b>                                                                                                                                                                                       | <b>12</b>                                                                                                                                                                                                                      |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR<br>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11 )<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                                | 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES<br>2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3, 9, 12 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                    | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)<br>2P GALL DINDI halal AMB SALSA DE POMA<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P SOPA DE NADAL halal AMB GALETS ( 1, 3, 9, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE halal AMB PRUNES I PANSES ( T5, T8, T11 )<br>PO POSTRE DE NADAL ( 1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12 )                                            |
| <b>15</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b>                                                                                                                                                                                           | <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b>                                                                                                                                                                                       | <b>19</b>                                                                                                                                                                                                                      |



# DEMEBRE | ESCOLA JAUME I (sense gluten)



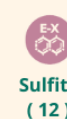
| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                                                                                  | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)<br>2P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet)<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>1</b> | 1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata)<br>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>2</b> | 1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata)<br>2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>3</b>                                                                       | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN<br>2P TRUITA DE MONIATO ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET<br>PO IOGURT ( 7 )<br><b>4</b>                                                           | 1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS sense gluten ( 2, 4, 9, 14, T4 )<br>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN<br>GU PATATES FREGIDES<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>5</b>                                                                                 |
| <b>Festiu</b><br><b>8</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Festiu</b><br><b>9</b>                                                                                                                                                                                       | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )<br>GU PÈSOLS SALTEJATS<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>10</b>                                                                                                      | 1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT<br>2P BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten ( 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>11</b>                       | 1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 3, 9 )<br>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) ( 3, 10 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>12</b> |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR<br>2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>15</b>                                                                                     | 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES<br>2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3, 9, 12 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>16</b>                   | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farinas sense gluten) ( 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>17</b> | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)<br>2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA<br><b>18</b> | 1P SOPA DE NADAL AMB MINI GALETES sense gluten ( 3, 9 )<br>2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES ( T5, T8, T11 )<br>PO POSTRE *<br><b>19</b>                                                                                                  |



# DEMEBRE | ESCOLA JAUME I (sense lactosa)



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)<br>2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 )<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata)<br>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata)<br>2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                                           | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN<br>2P TRUITA DE MONIATO ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET<br>PO IOGURT sense lactosa                                                  | 1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS ( 1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN<br>GU PATATES FREGIDES<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                                                              |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>                                                                                                                                                                                            | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>                                                                                                                                                                                   | <b>5</b>                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Festiu</i>                                                                                                                                                                                                      | <i>Festiu</i>                                                                                                                                                                                       | 1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà)<br>2P TRUITA FRANCESA ( 3 )<br>GU PÈSOLS SALTEJATS<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                                                                                 | 1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT<br>2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                 | 1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3, 10 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA<br>PO FRUITA DE TEMPORADA |
| <b>8</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>9</b>                                                                                                                                                                                            | <b>10</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>11</b>                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>                                                                                                                                                                                                                |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR<br>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11 )<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                                                | 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES<br>2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3, 9, 12 )<br>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA                    | 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)<br>2P LLOM ROSTIT AMB Salsa de POMA<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES ( 1, 3, 9, T6, T10 )<br>2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES ( T5, T8, T11 )<br>PO POSTRE * sense lactosa                                                                            |
| <b>15</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b>                                                                                                                                                                                           | <b>17</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>18</b>                                                                                                                                                                                  | <b>19</b>                                                                                                                                                                                                                |



# ESCUDELLA

*i carn d'olla*



**TEMPS**  
4 hores



**RACIONS**  
4 persones



**DIFICULTAT**  
Fácil

## INGREDIENTS

- 150g de galets
- 1 pilota gran (180g)
- 1 costella de vedella
- 1 os d'espina
- 1 os de pernil
- 1/4 de gallina o pollastre
- 1 botifarra negra
- 1 botifarra blanca
- 2 patates
- 1 pastanaga
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1 porro
- 1/4 de col
- 1 grapat de cigrons remullats

## ELABORACIÓ

- En una olla amb aigua freda posar totes les carns (menys les botifarres i la pilota).
- Bullir durant 1 hora, escumant sovint per treure les impureses.
- Afegir els cigrons i bullir 1 hora més.
- Poseu les verdures (menys les patates) i continuar la cocció 1 hora.
- Després afegir la pilota, les butifarres i la patata i bullir mitja hora més.
- Un cop cuit, separar el brou, refredar i reservar.
- Un cop fred, treure la capa de greix que queda a la superfície del brou i tornar a escalfar.
- Bullir la pasta al punt.
- Servir primer la sopa i després la carn d'olla.

[www.saned.net](http://www.saned.net)

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES**

PA, CEREALS O  
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,  
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O  
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O  
LLEGUMS!

completa la teva alimentació  
diària amb un sopar adequat

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit  
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

### SI HEM DINAT

### PODEM SOPAR

|                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| Verdures i Hortalisses            | Verdures i Hortalisses crues o cuinades |
| Patata o moniato                  | Pasta, arròs, pa o altres cereals       |
| Pasta, arròs, pa o altres cereals | Patata o moniato                        |
| Llegums                           | Peix, Ou o Carn                         |
| Carn blanca o vermella            | Peix, Ous o Llegums                     |
| Peix blanc o blau                 | Carn blanca, Ous o Llegums              |
| Ous                               | Carn blanca, Peix o Llegums             |
| Fruita Fresca                     | Fruita Fresca o Làctic                  |
| Làctic                            | Fruita Fresca                           |