

Dilluns

8 Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

15 Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

22 Arròs blanc
Bacallà a la planxa

29 Arròs blanc
Lluç a la planxa

Dimarts

9 Arròs blanc
Llom a la planxa

16 Arròs blanc
Lluç a la planxa

23 Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

30 Arròs blanc
Llom a la planxa

Dimecres

10 Arròs blanc
Vedella a la planxa

17 Arròs blanc
Vedella a la planxa

24 Arròs blanc
Pit de pollastre a la planxa

31 Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa

Dijous

11 Arròs blanc
Cues de rap a la planxa

18 Arròs blanc
Llom a la planxa

25 Arròs blanc
Vedella a la planxa

Divendres

12 Arròs blanc
Bacallà a la planxa

19 Arròs blanc
Lluç a la planxa

26 Arròs blanc
Pit de gall d'indi a la planxa



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

8 Cigrons estofats amb verdures
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

15 Llenties de l'Àvia
Pollastre halal al forn a la mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

22 Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

29 Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

9 Bullit de coliflor patata i pastanaga
Arròs 3 delícies casolà amb truita
Fruita variada i Pa

16 Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

23 Pèsols amb ceba
Espaguetis amb tomàquet i formatge
Fruita variada i Pa

30 Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

Dimecres

10 Crema de carbassa amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

17 Patates emmascarades sense carn
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i tomàquet
Crema Catalana i Pa

24 Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

31 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

DÍA ESPECIAL

Dijous

11 Sopa de l'Àvia vegetal
Cues de rap a la marinera
Ensaladilla de verdures
Fruita variada i Pa

18 Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada i Pa

25 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Salsitxes de pollastre halal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Divendres

12 Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

19 Ensaladilla de verdures al vapor
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

26 Estofat de patates amb daus de verduretes
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

8 Cigrons estofats amb verdures
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

15 Llenties de l'Àvia
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

22 Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada i Pa

29 Crema de hortalisses amb crostons
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Dimarts

9 Bullit de coliflor patata i pastanaga
Arròs 3 delícies casolà amb truita
Fruita variada i Pa

16 Crema de pastanaga amb crostons
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

23 Pèsols amb ceba
Espaguetis amb tomàquet i formatge
Fruita variada i Pa

30 Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada i Pa

Dimecres

10 Crema de carbassa amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

17 Patates emmascarades sense carn
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i tomàquet
Crema Catalana i Pa

24 Sopa vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

31 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

DÍA ESPECIAL

Dijous

11 Sopa de l'Àvia vegetal
Cues de rap a la marinera
Ensaladilla de verdures
Fruita variada i Pa

18 Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa amb crostons
Fruita variada i Pa

25 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Cues de rap amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Divendres

12 Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa

19 Ensaladilla de verdures al vapor
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa

26 Estofat de patates amb daus de verduretes
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

8 Cigrons estofats amb verdures
Roti de gall d'indi amb salsa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

15 Llenties de l'Àvia
Pollastre al forn amb una crosta de mel
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

22 Arròs a la camperola
Bacallà amb samfaina
Fruita variada

29 Crema de hortalisses
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Dimarts

9 Bullit de coliflor patata i pastanaga
Arròs 3 delícies casolà amb truita i pernil
Fruita variada

16 Crema de pastanaga
Lluç amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

23 Pèsols amb ceba
Espaguetis amb tomaquet i formatge
Fruita variada

30 Farfalle amb salsa de verdures
Llenties estofades amb verdures
Fruita variada

Dimecres

10 Crema de carbassa
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

17 Patates emmascarades
Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i tomàquet
Crema Catalana

24 Sopa de brou amb pasta de pistons
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

31 Crema de pèsols i pastanaga
Arròs a la cassola amb gall d'indi
Fruita variada

DÍA ESPECIAL

Dijous

11 Sopa de l'Àvia
Cues de rap a la marinera
Ensaladilla de verdures
Fruita variada

18 Macarrons vegetals al pesto rosso
Crema de llegum i carbassa
Fruita variada

25 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Botifarra
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

Divendres

12 Mongeta verda amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt

19 Ensaladilla de verdures al vapor
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i olives
logurt

26 Estofat de patates amb daus de verdurettes
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binari/calendari-productes-temporada.pdf>