

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA PERE DE TERA -BASAL- OCTUBRE 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2-3 d'octubre				Fideus a la cassola Lluç al forn amb verdures logurt	Crema de carbassó Estofat de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 5 al 9 d'octubre	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ou i patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre amb arrebossat cassolà Daus de carbassó Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espirals a la italiana Cues de rap al forn Amanida d'enciam i brots de soja logurt	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida de cigrons Arròs a la camperola Fruita de temporada
SETMANA 12 al 16 d'octubre	FESTIU	Arròs tres delícies Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Trita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 19 al 23 d'octubre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra saltejada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis carbonara Lluç al forn amb patata panadera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Trita francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Mandonguilles amb sípia Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb bolets, ceba i formatge Pollastre al curry amb cus cus logurt
SETMANA 26 al 30 d'octubre	Arròs amb tomàquet Ou dur gratinat Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Palometa amb arrebossat cassolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Tinxat de col i patata Fricandó de vedella Fruita de temporada	Espirals amb salsa d'espínacs Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt	Crema de pastanaga Canelons de carn gratinats amb bechamel Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA PERE DE TERA -HALAL - OCTUBRE 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2-3 d'octubre				Fideus a la cassola Lluç al forn amb verdures logurt	Crema de carbassó Estofat de gall d'indi halal Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 5 al 9 d'octubre	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ou i patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre halal amb arrebossat casolà Daus de carbassó Fruita de temporada	Coliflor amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espirals a la italiana Cues de rap al forn Amanida d'enciam i brots de soja logurt	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida de cigrons Arròs a la camperola Fruita de temporada
SETMANA 12 al 16 d'octubre	FESTIU	Arròs tres delícies Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'au halal amb pasta fina Pollastre halal al forn amb poma Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 19 al 23 d'octubre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra saltejada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis amb oli, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb patata panadera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Truita francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb bolets, ceba i formatge Pollastre al curry amb cus cus logurt
SETMANA 26 al 30 d'octubre	Arròs amb tomàquet Ou dur gratinat Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Palometa amb arrebossat cassolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Tinxat de col i patata Croquetes de bacallà Fruita de temporada	Espirals amb salsa d'espínacs Pollastre halal al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt	Crema de pastanaga Canelons de tonyina amb bechamel Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA PERE DE TERA -SENSE LACTOSA - OCTUBRE 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2-3 d'octubre				Fideus a la cassola Lluç al forn amb verdures logurt de soja	Crema de carbassó Estofat de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 5 al 9 d'octubre	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ou i patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre amb arrebossat cassolà Daus de carbassó Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espirals a la italiana Cues de rap al forn Amanida d'enciam i brots de soja logurt de soja	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida de cigrons Arròs a la camperola Fruita de temporada
SETMANA 12 al 16 d'octubre	FESTIU	Arròs tres delícies Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt de soja	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat s/lactosa Trita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 19 al 23 d'octubre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra saltejada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis amb oli, orenga i formatge s/lactosa Lluç al forn amb patata panadera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Trita francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Mandonguilles amb sípia Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb bolets, ceba i formatge Pollastre al curry amb cus cus logurt de soja
SETMANA 26 al 30 d'octubre	Arròs amb tomàquet Ou dur gratinat Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Palometa amb arrebossat cassolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Trixat de col i patata Fricandó de vedella Fruita de temporada	Espirals amb espinacs saltejats Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Crema de pastanaga Canelons de carn gratinats amb tomàquet i formatge s/lactosa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



ESCOLA PERE DE TERA -SENSE PRESSEC - OCTUBRE 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2-3 d'octubre				Fideus a la cassola Lluç al forn amb verdures logurt	Crema de carbassó Estofat de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (no préssec)
SETMANA 5 al 9 d'octubre	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ou i patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (no préssec)	Sopa de peix amb arròs Pollastre amb arrebossat casolà Daus de carbassó Fruita de temporada (no préssec)	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada (no préssec)	Espirals a la italiana Cues de rap al forn Amanida d'enciam i brots de soja logurt	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida de cigrons Arròs a la camperola Fruita de temporada (no préssec)
SETMANA 12 al 16 d'octubre	FESTIU	Arròs tres delícies Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada (no préssec)	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada (no préssec)	Mongeta blanca estofada amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Trita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada (no préssec)
SETMANA 19 al 23 d'octubre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra saltejada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada (no préssec)	Espaguetis carbonara Lluç al forn amb patata panadera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (no préssec)	Patata xafada amb bròquil Trita francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada (no préssec)	Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Mandonguilles amb sípia Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada (no préssec)	Arròs amb bolets, ceba i formatge Pollastre al curry amb cus cus logurt
SETMANA 26 al 30 d'octubre	Arròs amb tomàquet Ou dur gratinat Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada (no préssec)	Llenties estofades amb verdures Palometa amb arrebossat cassolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada (no préssec)	Trinxat de col i patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (no préssec)	Espirals amb salsa d'espinacs Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt	Crema de pastanaga Canelons de carn gratinats amb bechamel Fruita de temporada (no préssec)

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



ESCOLA PERE DE TERA -BAIX EN GREIX - OCTUBRE 2020

HRS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2-3 d'octubre				Fideus a la cassola Lluç al forn amb verdures logurt	Crema de carbassó Estofat de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 5 al 9 d'octubre	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ou i patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre a la planxa Daus de carbassó Fruita de temporada	Coliflor amb patata Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espirals a la italiana Cues de rap al forn Amanida d'enciam i brots de soja logurt	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida de cigrons Arròs a la camperola Fruita de temporada
SETMANA 12 al 16 d'octubre	FESTIU	Arròs tres delícies Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 19 al 23 d'octubre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra saltejada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis amb oli, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb patata panadera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Truita francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb bolets, ceba i formatge Pollastre al curry amb cus cus logurt
SETMANA 26 al 30 d'octubre	Arròs amb tomàquet Ou dur Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Palometa al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Vedella a la planxa Fruita de temporada	Espirals amb salsa d'espinaçs Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt	Crema de pastanaga Pollastre a la planxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA PERE DE TERA -SENSE CARABASSA - OCTUBRE 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2-3 d'octubre				Fideus a la cassola Lluç al forn amb verdures logurt	Crema de carbassó Estofat de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 5 al 9 d'octubre	Llenties estofades amb verdures Remenat d'ou i patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre amb arrebossat cassolà Daus de carbassó Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Espirals a la italiana Cues de rap al forn Amanida d'enciam i brots de soja logurt	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida de cigrons Arròs a la camperola Fruita de temporada
SETMANA 12 al 16 d'octubre	FESTIU	Arròs tres delícies Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Trita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 19 al 23 d'octubre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra saltejada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis carbonara Lluç al forn amb patata panadera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Trita francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Mandonguilles amb sípia Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb bolets, ceba i formatge Pollastre al curry amb cus cus logurt
SETMANA 26 al 30 d'octubre	Arròs amb tomàquet Ou dur gratinat Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Palometa amb arrebossat cassolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Tinxat de col i patata Fricandó de vedella Fruita de temporada	Espirals amb salsa d'espinaçs Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt	Crema de pastanaga Canelons de carn gratinats amb bechamel Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA PERE DE TERA -VEGA - OCTUBRE 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 2-3 d'octubre				Amanida complerta Fideus a la cassola amb verdures logurt de soja	Crema de carbassó Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 5 al 9 d'octubre	Llenties estofades amb verdures Pasta saltejada Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) Arròs saltejat amb all i julivert i daus carbassó Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta tendra saltejada Espirals a la italiana Amanida d'enciam i brots de soja logurt de soja	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Amanida de cigrons Arròs a la camperola Fruita de temporada
SETMANA 12 al 16 d'octubre	FESTIU	Arròs amb verdures Veggie nugget de bròcoli Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida complerta Pasta saltejada amb verdures Fruita de temporada	Amanida d'arròs Mongeta blanca estofada amb verdures logurt de soja	Amanida de Llenties Macarrons amb tomàquet Fruita de temporada
SETMANA 19 al 23 d'octubre	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Mongeta tendra saltejada Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Coliflor amb patata Espaguetis amb oli i orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Macarrons a la napolitana Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Fruita de temporada	Arròs amb bolets, ceba Veggie nugget de bròcoli logurt de soja
SETMANA 26 al 30 d'octubre	Arròs amb tomàquet Cigrons saltejats amb verdures Amanida d'enciam i brots de soja Fruita de temporada	Amanida complerta Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Hamburguesa vegetal Fruita de temporada	Llenties sofregides amb verdures Espirals amb salsa d'espinacs Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Crema de pastanaga Veggie nugget de bròcoli Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem Podem sopar

Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

