

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Llenties de l'Àvia (patata,pebrot vermell, pastanaga)
Bacallà a la planxa

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa integral

5 Arròs a la milanesa(pebrot,pèsol,tomàquet fregit)
Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

6 Vichyssoise amb crostons (porro,patatata,ceba)
Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)

Fruita variada i Pa Integral

7 Amanida de pasta integral(pastanaga, blat de moro, oliva)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

8 Amanida de patata(blat de moro, oliva negra,pastanaga,pebrot)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

11 Guisat de cigrons amb hortalisses(carbassa, pastanaga, pebrot)
Bacallà amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Truita francesa

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa integral

13 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons

Arròs a la cassola vegetal (xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa Integral

14 Amanida de pasta integral(pastanaga, blat de moro, oliva)
Hamburguesa de quinoa i kale

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou vegetal amb arròs

Truita d'espínacs

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

18 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Seitó a l'andalusa casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19 Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Amanida de lleties(oliva verda,pebrot,pastanaga)

Fruita variada i Pa Integral

20 Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Bacallà a l'all

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

21 Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

22 Amanida d'arròs(blat de moro,pebrot, pastanaga, oliva verda)
Rap amb tomaquet

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

25 Amanida de lleties(oliva verda,pebrot,pastanaga)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

26 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Lluç al forn a la llauna(all,pebre vermell,farina)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)

Fruita variada i Pa Integral

28 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

29 Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Bacallà a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral



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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Llenties de l'Àvia (patata,pebrot vermell, pastanaga)
Bacallà a la planxa

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa integral

5 Arròs a la milanesa(pebrot,pèsol,tomàquet fregit)
Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

6 Vichyssoise amb crostons (porro,patatata,ceba)
Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)

Fruita variada i Pa Integral

7 Amanida de pasta integral(pastanaga, blat de moro, oliva)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

8 Amanida de patata(blats de moro, oliva negra,pastanaga,pebrot)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

11 Guisat de cigrons amb hortalisses(carbassa, pastanaga, pebrot)
Bacallà amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro)
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa integral

13 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa Integral

14 Amanida de pasta integral(pastanaga, blat de moro, oliva)
Hamburguesa de quinoa i kale

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou vegetal amb arròs

Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

18 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Seitó a l'andalusa casolana

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19 Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Amanida de lleties(oliva verda,pebrot,pastanaga)

Fruita variada i Pa Integral

20 Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)

Fruita variada i Pa Integral

21 Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

22 Amanida d'arròs(blats de moro,pebrot, pastanaga, oliva verda)
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

25 Amanida de lleties(oliva verda,pebrot,pastanaga)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

26 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Lluç al forn a la llauna(all,pebre vermell,farina)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)

Fruita variada i Pa Integral

28 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata)
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada i Pa Integral

29 Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Bacallà a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral



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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/gluten

5 Arròs a la milanesa(pebrot,pèsol,tomàquet fregit)
Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

6 Vichyssoise
Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)
Fruita variada i Pa s/gluten

7 Amanida de pasta s/gluten s/ou
Lluç amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa s/gluten

8 Amanida de patata(blat de moro, oliva negra,pastanaga,pebrot)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/gluten

11 Guisat de cigrons amb hortalisses(carbassa, pastanaga, pebrot)
Bacallà amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Roti de gall d'indi amb salsa(ceba,farigola,farina de blat de moro)
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/gluten

13 Crema de pèsols i pastanaga
Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)
Fruita variada i Pa s/gluten

14 Amanida de pasta s/gluten s/ou
Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)
Fruita variada i Pa s/gluten

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou amb arròs(col, ossos de vedella, pollastre)
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

DIA ESPECIAL

18 Crema de carbassó(carbassó,porro,patata)
Lluç amb arrebossat casolà s/gluten
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

19 Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Pit de gall d'indi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

20 Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)
Fruita variada i Pa s/gluten

21 Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa s/gluten

22 Amanida d'arròs(blat de moro,pebrot, pastanaga, oliva verda)
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

25 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa s/gluten

26 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Lluç al forn a la llauna(all,pebre vermell,farina)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)
Fruita variada i Pa s/gluten

28 Crema de pastanaga(pastanaga,porro,patata)
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)
Fruita variada i Pa s/gluten

29 Pasta s/gluten s/ou a la italiana amb orenga
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten



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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Llenties de l'Àvia (patata,pebrot vermell, pastanaga)
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

5 Arròs a la milanesa(pebrot,pèsol,tomàquet fregit)
Pollastre al forn amb una crosta de mel(herbes provençals,mel,pebre negre)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

6 Vichyssoise

Cigrons saltats(carbassó, pastanaga, pebrot vermell)

Fruita variada i Pa Integral

7 Amanida de pasta integral(pastanaga, blat de moro, oliva)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

8 Amanida de patata(blats de moro, oliva negra,pastanaga,pebrot)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

11 Guisat de cigrons amb hortalisses(carbassó, pastanaga, pebrot)
Bacallà amb samfaina(carbassó,albergínia,tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Pit de gall d'indi a la planxa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

13 Crema de pèsols i pastanaga

Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa Integral

14 Amanida de pasta integral(pastanaga, blat de moro, oliva)
Hamburguesa de quinoa i kale

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou amb arròs(col, ossos de vedella, pollastre)
Truita d'espínacs

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

18 Crema de carbassó(carbassó,porro,patata)

Lluç amb arrebossat casolà

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19 Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Amanida de lleties(oliva verda,pebrot,pastanaga)

Fruita variada i Pa Integral

20 Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)

Fruita variada i Pa Integral

21 Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

22 Amanida d'arròs(blats de moro,pebrot, pastanaga, oliva verda)
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

25 Amanida de lleties(oliva verda,pebrot,pastanaga)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

26 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Lluç al forn a la llauna(all,pebre vermell,farina)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Empedrat de cigrons(pastanaga,blat de moro,oliva verda)

Fruita variada i Pa Integral

28 Crema de pastanaga(pastanaga,porro,patata)
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada i Pa Integral

29 Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral



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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet
Llenties de l'Àvia (patata, pebrot vermell, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

5 Bròquil amb patates
Arròs a la milanesa (pebrot, pèsol, tomàquet fregit)
Fruita variada i Pa Integral

6 Vichyssoise
Cigròns saltats (carbassó, pastanaga, pebrot vermell)
Fruita variada i Pa Integral

7 Amanida de pasta s/gluten s/ou
Mongetes blanques saltades amb all i julivert
Fruita variada i Pa Integral

8 Amanida de patata (blat de moro, oliva negra, pastanaga, pebrot)
Hamburguesa de quinoa i kale
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

11 Espinacs amb patates
Guisat de cigrons amb hortalisses (carbassa, pastanaga, pebrot)
Fruita variada i Pa Integral

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Amanida de llenties (oliva verda, pebrot, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

13 Crema de pèsols i pastanaga
Arròs a la cassola vegetal (xampinyó, pastanaga, pebrot)
Fruita variada i Pa Integral

14 Amanida de pasta s/gluten s/ou
Hamburguesa de quinoa i kale
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou vegetal amb arròs
Pèsols amb ceba (ceba, all, patata)
Fruita variada i Pa Integral

18 Crema de carbassó (carbassó, porro, patata)
Hamburguesa de quinoa i kale
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19 Panaché de verdures (pastanaga, bleida, patata)
Amanida de llenties (oliva verda, pebrot, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

20 Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso
Mongetes blanques saltades amb all i julivert
Fruita variada i Pa Integral

21 Bròquil bullit
Empedrat de cigrons (pastanaga, blat de moro, oliva verda)
Fruita variada i Pa Integral

22 Amanida d'arròs (blat de moro, pebrot, pastanaga, oliva verda)
Pèsols amb ceba (ceba, all, patata)
Fruita variada i Pa Integral

25 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet
Amanida de llenties (oliva verda, pebrot, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

26 Minestra de verdures
Paella de verdures (pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Fruita variada i Pa Integral

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Empedrat de cigrons (pastanaga, blat de moro, oliva verda)
Fruita variada i Pa Integral

28 Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata)
Hamburguesa de quinoa i kale
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

29 Pasta s/gluten s/ou a la italiana amb orenga
Mongetes blanques saltades amb all i julivert
Fruita variada i Pa Integral



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

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet a part
Llenties de l'Àvia (patata, pebrot vermell, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

5 Bròquil amb patates
Arròs a la milanesa (pebrot, pèsol, tomàquet fregit)
Fruita variada i Pa Integral

6 Vichyssoise
Cigrons saltats (carbassó, pastanaga, pebrot vermell)
Fruita variada i Pa Integral

7 Amanida de pasta s/gluten s/ou s/tonyina
Mongetes blanques saltades amb all i julivert
Fruita variada i Pa Integral

8 Amanida de patata (blat de moro, oliva negra, pastanaga, pebrot)
Hamburguesa de quinoa i kale
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

11 Espinacs amb patates
Guisat de cigrons amb hortalisses (carbassa, pastanaga, pebrot)
Fruita variada i Pa Integral

12 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Amanida de llenties (oliva verda, pebrot, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

13 Crema de pèsols i pastanaga
Arròs a la cassola vegetal (xampinyó, pastanaga, pebrot)
Fruita variada i Pa Integral

14 Amanida de pasta s/gluten s/ou s/tonyina
Hamburguesa de quinoa i kale
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou vegetal amb arròs
Pèsols amb ceba (ceba, all, patata)
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

18 Crema de carbassó (carbassó, porro, patata)
Hamburguesa de quinoa i kale
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19 Panaché de verdures (pastanaga, bleda, patata)
Amanida de llenties (oliva verda, pebrot, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

20 Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso part
Mongetes blanques saltades amb all i julivert
Fruita variada i Pa Integral

21 Bròquil bullit
Empedrat de cigrons (pastanaga, blat de moro, oliva verda)
Fruita variada i Pa Integral

22 Amanida d'arròs (blat de moro, pebrot, pastanaga, oliva verda)
Pèsols amb ceba (ceba, all, patata)
Fruita variada i Pa Integral

25 Pasta s/gluten s/ou en salsa amb daus de pastanaga
Amanida de llenties (oliva verda, pebrot, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

26 Minestra de verdures
Paella de verdures (pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Fruita variada i Pa Integral

27 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Empedrat de cigrons (pastanaga, blat de moro, oliva verda)
Fruita variada i Pa Integral

28 Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata)
Hamburguesa de quinoa i kale
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

29 Pasta s/gluten s/ou a la italiana amb orenga part
Mongetes blanques saltades amb all i julivert
Fruita variada i Pa Integral



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>