

DESEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)

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



ESCUDELLA: ENERGIA PER L'HIVERN!

Quan arriba el fred, el cos necessita aliments que ajudin a escalfar-nos i aportar energia. Les sopes, brous i escudelles són ideals per hidratar-nos i aportar nutrients.

Afegeix-hi verdures, llegums o arròs per fer-les més completes. Una tassa de brou calent és el millor començament d'un bon àpat de tardor i hivern!



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 31883049

DESEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)

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



ESCUDELLA: ENERGIA PER L'HIVERN!

Quan arriba el fred, el cos necessita aliments que ajudin a escalfar-nos i aportar energia. Les sopes, brous i escudelles són ideals per hidratar-nos i aportar nutrients.

Afegeix-hi verdures, llegums o arròs per fer-les més completes. Una tassa de brou calent és el millor començament d'un bon àpat de tardor i hivern!



DESEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (Ovolactovegetarià)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P TOFU A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1,9, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 4	5 <i>Festiu</i>
8 <i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P SEITAN ESTOFAT (1, 9, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL DE VERDURES AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P SEITAN AMB PRUNES I PANSES (1, 6, T5, T8, T11) PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



ESCUDELLA: ENERGIA PER L'HIVERN!

Quan arriba el fred, el cos necessita aliments que ajudin a escalfar-nos i aportar energia. Les sopes, brous i escudelles són ideals per hidratar-nos i aportar nutrients.

Afegeix-hi verdures, llegums o arròs per fer-les més completes. Una tassa de brou calent és el millor començament d'un bon àpat de tardor i hivern!



DESEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1,9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 4	Festiu 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) 2P GU PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL DINDIA LA PLANXA AMB SALSETA AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



ESCUDELLA: ENERGIA PER L'HIVERN!

Quan arriba el fred, el cos necessita aliments que ajudin a escalfar-nos i aportar energia. Les sopes, brous i escudelles són ideals per hidratar-nos i aportar nutrients.

Afegeix-hi verdures, llegums o arròs per fer-les més completes. Una tassa de brou calent és el millor començament d'un bon àpat de tardor i hivern!



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Pera



Magrana



Mandarina



Kiwi



Poma



Plàtan

i també taronja, alvocat...



Carbassa

HORTALISSES...



Col



Remolatxa



Bleda



Coliflor



Porros

i també espinacs, carbassa, pastanaga...

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