



BASAL

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb crostons de pa Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra, pastanaga i patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre a la planxa a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i pèsols Lluç al forn amb salsa verda i amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Remenat d'ous amb verdures i amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida iogurt natural	Pasta integral al pesto Remenat d'ou amb carbassó i amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SOPARS

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Amanida	Verdura
			Llegum	Arròs o cereal
			Fruita de temporada	Peix blau
				Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Amanida	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Pasta o cereal	Tubercle	Llegum	Tubercle	Arròs o cereal
Peix blanc	Carn blanca		Ou	Carn blanca
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura	Amanida	Verdura	Amanida	Verdura
Tubercle	Llegum	Tubercle	Arròs o cereal	Pasta o cereal
Carn blanca		Ou	Carn vermella	Peix blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Amanida	Verdura	Amanida	Amanida	Verdura
Llegum	Arròs o cereal	Pasta o cereal	Tubercle	Llegum
logurt natural	Peix blanc	Ou	Carn blanca	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

- Prioritzeu els aliments frescos i poc processats. Com més natural sigui el que mengem, millor!
- Beveu aigua sovint. És la millor beguda per mantenir-nos hidratats.
- Hem d'evitar els sucres comercials i begudes ensucrades.
- Mengeu a poc a poc i amb tranquil·litat. Gaudir del menjar, mastegar bé i fer-ho en un ambient relaxat afavoreix una millor digestió.





SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (PLV)

MENÚ GNER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (sense formatge) Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada sense lactis ni crostons de pa Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra, pastanaga i patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre a la planxa a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i pèsols Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt de soja	Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Remenat d'ous amb verdures i amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense lactis amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga (sense lactis) Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la napolitana (sense formatge) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt de soja
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor amb patata sense formatge Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal (sense formatge) Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa (sense lactis) Seitons en tempura amb amanida logurt de soja	Pasta integral al pesto (sense formatge) Remenat d'ou amb carbassó i amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE LACTOSA

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

		DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
		Mongeta tendra, pastanaga i patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada		Mongetes blanques estofades amb verdures Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada		Sopa de pasta Pollastre a la planxa a la italiana Fruita de temporada		Arròs saltat amb ceba i pèsols Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt sense lactosa		Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	
		DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
		Llenties guisades i arròs integral Remenat d'ous amb verdures i amanida Fruita de temporada		Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense lactis amb amanida Fruita de temporada		Crema de pastanaga (sense lactis) Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada		Espaguetis a la napolitana (formatge sense lactosa) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada		Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt sense lactosa	
		DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
		Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada		Coliflor gratinada (formatge sense lactosa) Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal (formatge sense lactosa) Fruita de temporada		Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada		Crema de carbassa (sense lactis) Seitons en tempura amb amanida logurt sense lactosa		Pasta integral al pesto (formatge sense lactosa) Remenat d'ou amb carbassó i amanida Fruita de temporada	

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE PORC

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8		DIVENDRES 9				
			Macarrons integrals amb salsa de formatges		Crema de verdures de temporada amb crostons de pa				
			Truita de patata i ceba amb amanida		Pollastre al forn amb amanida				
			Fruita de temporada		Fruita de temporada				
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Mongeta tendra, pastanaga i patata		Mongetes blanques estofades amb verdures		Sopa de pasta (brou vegetal)		Arròs saltat amb ceba i pèsols		Bròquil saltat amb ceba i patata	
Peix amb prunes, i amanida		Truita de formatge amb amanida		Pollastre a la planxa a la italiana		Lluç al forn amb salsa verda i amanida		Hamburguesa vegetal amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		iogurt natural		Fruita de temporada	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Llenties guisades i arròs integral		Trinxat de la Cerdanya (col i patata)		Crema de pastanaga		Espaguetis a la carbonara vegetal (ceba, crema de llet, xampignons)		Patates estofades	
Remenat d'ous amb verdures i amanida		Llenguadina a l'andalusa amb amanida		Arròs a la cassola amb daus de pollastre		Mandonguilles vegetals a la jardineria		Broquetes de gall dindi amb amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		iogurt natural	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
Arròs amb salsa de verdures		Coliflor gratinada		Cigrons amb espinacs		Crema de carbassa		Pasta integral al pesto	
Hamburguesa vegetal amb amanida		Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal		Pollastre al curri amb xips		Seitons en tempura amb amanida		Remenat d'ou amb carbassó i amanida	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		iogurt natural		Fruita de temporada	

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE CARN

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra, pastanaga i patata Peix amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta (brou vegetal) Llenties amb verdures Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i pèsols Lluç al forn amb salsa verda i amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Remenat d'ous amb verdures i amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb llegums Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara vegetal (ceba, crema de llet, xampignons) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Trita a la francesa amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Trita a la francesa amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida iogurt natural	Pasta integral al pesto Remenat d'ou amb carbassó i amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!



OVOLACTOVEGETARIANA

MENÚ GENER 2026

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra, pastanaga i patata Seitan amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta (brou vegetal) Llenties amb verdures Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i pèsols Trita a la francesa amb amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Remenat d'ous amb verdures i amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb llegums Fruita de temporada	Espaguetis a la carbonara vegetal (ceba, crema de llet, xampignons) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Trita a la francesa amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrans amb espinacs Trita a la francesa amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Croquetes de mill amb amanida iogurt natural	Pasta integral al pesto Remenat d'ou amb carbassó i amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!



SENSE PEIX NI FRUITS SECS

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

					DIJOUS 8		DIVENDRES 9		
					Macarrons integrals amb salsa de formatges		Crema de verdures de temporada amb crostons de pa		
					Trita de patata i ceba amb amanida		Pollastre al forn amb amanida		
					Fruita de temporada		Fruita de temporada		
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Mongeta tendra, pastanaga i patata Llom al forn amb prunes (sense fruits secs), i amanida Fruita de temporada		Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada		Sopa de pasta (brou sense peix) Pollastre a la planxa a la italiana Fruita de temporada		Arròs saltat amb ceba i pèsols Trita a la francesa amb amanida logurt natural		Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Llenties guisades i arròs integral Remenat d'ous amb verdures i amanida Fruita de temporada		Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada		Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada		Espaguetis a la carbonara Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada		Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt natural	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada		Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada		Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada		Crema de carbassa Croquetes de mill amb amanida logurt natural		Pasta integral al pesto (sense fruits secs) Remenat d'ou amb carbassó i amanida Fruita de temporada	

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE GLUTEN

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Pasta sense gluten amb salsa de formatges Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada sense crostons de pa Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra, pastanaga i patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta sense gluten Pollastre a la planxa a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i pèsols Lluç al forn amb salsa verda i amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties (sense gluten) guisades i arròs integral Remenat d'ous amb verdures i amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusense sense gluten amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Pasta sense gluten a la carbonara Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pasta sense gluten amb bolonyesa de tonvina Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura sense gluten amb amanida iogurt natural	Pasta sense gluten al pesto Remenat d'ou amb carbassó i amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE OU

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Pasta sense ou amb salsa de formatges Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada sense crostons de pa Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra, pastanaga i patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta sense ou Pollastre a la planxa a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i pèsols Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalus sense ou amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Pasta sense ou a la carbonara sense formatge Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor amb patata sense formatge Pasta sense ou amb salsa bolonyesa vegetal (sense formatge) Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura sense ou amb amanida logurt natural	Pasta sense ou al pesto (sense formatge) Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE OU, GLUTEN, PLV,
FRUITS SECS NI MARISC

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Pasta sense gluten ni ou amb salsa de tomàquet (sense formatge) Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada sense lactis ni crostons de pa Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra, pastanaga i patata Llom al forn amb prunes (sense fruits secs), i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta sense gluten ni ou Pollastre a la planxa a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i pèsols Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt de soja	Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties (sense gluten) guisades i arròs integral Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga (sense lactis) Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Pasta sense gluten ni ou a la napolitana (sense formatge) Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt de soja
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor amb patata sense formatge Pasta sense gluten ni ou amb tomàquet i pit de gall dindi a la planxa sense formatge Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa (sense lactis) Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida logurt de soja	Pasta sense gluten ni ou al pesto sense al·lèrgens (alfàbreca, all i oli) Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!

