

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**FESTA**

(1) PASTA AL GUST DEL XEF  
(3) OUS REMENATS  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

PATATA I VERDURA  
BOTIFARRA AMB MONGETA  
  
FRUITA DEL TEMPS

(7) RISOTTO DE BOLETS  
(4) PEIX FRESC AMB  
VERDURETES  
  
(7) IOGURT

CREMA DE LLEGUMS  
POLLASTRE AL FORN  
TASTET DE PATATES BRAVES  
FRUITA DEL TEMPS

CREMA DE CARBASSA I  
PASTANAGA  
ALETES DE POLLASTRE  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

(1-4) ESPIRALS AMB  
TOMÀQUET I TONYINA  
(3) TRUITA DE PATATES  
AMANIDA  
  
IOGURT

(3) ARRÒS TRES DELÍCIES  
(4) BACALLÀ AMB SAMFAINA  
  
FRUITA DEL TEMPS

PATATA I VERDURA  
GALL D'INDI AL FORN AMB  
SALSA DEL XEF  
  
FRUITA DEL TEMPS

PASTÍS DE LLENTIES  
(1-3-7) CROQUETES DE  
POLLASTRE CASOLANES  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

(1-9) SOPA DE CALDO  
HAMBURGUESA DE LLEGUM  
AMANIDA  
  
FRUITA DEL TEMPS

PATATA I VERDURA  
(1) MANDONGUILLES A LA  
JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

CIGRONS ESTOFATS AMB  
VERDURES  
LLOM AL FORN AMB SALSA  
  
FRUITA DEL TEMPS

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
(3) OUS REMENATS AMB GALL  
D'INDI  
AMANIDA  
  
(7) IOGURT

(1) FIDEUÀ DE VERDURES  
(4) PEIX FRESC  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

PATATA I VERDURA  
POLLASTRE AL FORN AMB  
MONGETA  
  
FRUITA DEL TEMPS

FESOLS ESTOFATS AMB  
TOMÀQUET  
(4) BACALLÀ AL FORN  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

(1) PASTA AL GUST DEL XEF  
(3) OUS REMENATS  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

**FESTA**

\*LLISTAT D'AL·ÈRGENS VERIFICAT.



La nostra  
Dietista/Nutricionista:  
IRENE ROSA MARTIN  
Co·legiada n° CAT-0485



# PROPOSTES PER SOPAR

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i simple

## SI HAN MENJAT

## PODEN 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, ous 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
Làctics	➤➤➤	Fruita fresca

## EL VALOR DELS NOSTRES MENUS



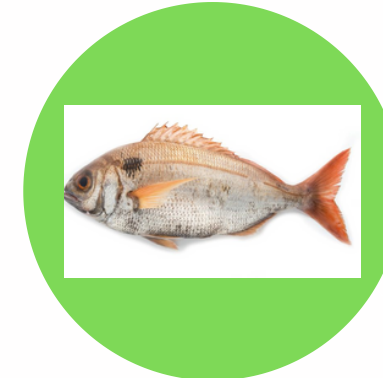
Menús basats en les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

## ELS NOSTRES PRODUCTES



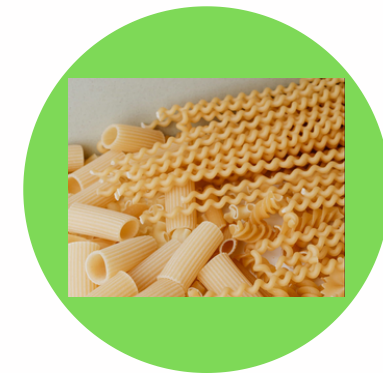
### HORTALISSES I FRUITES

Són KM0, fresques i de proximitat



### PEIX FRESC

Peix fresc i variat



### PRODUCTES ECOLÒGICS E INTEGRALS

Pasta, arròs, pa i llegums



### CARNS I AUS

De proximitat i fresques



### IOGURT

Servim iogurt de cooperativa que promou la integració de col·lectius vulnerables, sense sucre i a granel



# AL·LÈRGIES - INTOLERÀNCIES



Els menús mensuals s'adapten a les al·lèrgies, intoleràncies i necessitats personals de cada infant i/o família d'acord amb la taula següent:

<b>HALAL</b>	Tota la carn és Halal Certificada i el porc es substitueix per pollastre o vedella
<b>SENSE CARN</b>	Tota la carn (blanca i vermella) es substitueix per proteïna d'origen vegetal (Tofu, Seitan, Soja texturitzada...)
<b>SENSE GLUTEN</b>	Tots els productes emprats són lliures de GLUTEN
<b>SENSE OU</b>	Les truites, remenats i altres preparacions amb ou, s'elaboren amb Farina de Cigrans
<b>SENSE PLV</b>	Tots els productes emprats així com la llet i formatges són lliures de PLV, els iogurts són de Soja i la carn de vedella es substitueix per pollastre o porc
<b>VEGÀ</b>	Les truites i remenats s'elaboren amb Farina de Cigrans. Formatges i iogurts vegans i llet vegetal. La proteïna d'origen animal es substitueix per proteïna d'origen vegetal (Tofu, Seitan, Soja texturitzada...)
<b>SENSE PEIX</b>	Tot el peix i productes del mar es substitueix per carn blanca o vermella

