

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**(3)** ARRÒS TRES DELICIES  
**(3)** TRUITA DE PATATA I VERDURES  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

1

PATATA I VERDURA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA  
IOGURT

2

AMANIDA DE LLENTIES  
LLOM AL FORN AMB SALSA DE VERDURES

3

FRUITA DEL TEMPS

**(1)** PASTA INTEGRAL AL GUST DEL XEF

**(4)** PEIX FRESC  
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

4

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

ALETES DE POLLASTRE  
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

5

**(1)** PASTA INTEGRAL AL PESTO  
HAMBURGUESA DE CARN  
AMANIDA  
**(7)** IOGURT

8

**(4)** AMANIDA DE CIGRONS I TONYINA  
**(3)** OUS REMENATS  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

9

PATATA I VERDURA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMAQUET

**(4)** PEIX FRESC AL FORN AMB VERDURETES

**(7)** IOGURT

11

CREMA DE LLEGUM I VERDURA

GALL D'INDI AL FORN  
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

12

AMANIDA DE LLENTIES  
**(3)** TRUITA DE VERDURES  
FRUITA DEL TEMPS

15

PATATA I VERDURA  
POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

16

**(3)** ARRÒS DE MONTANYA  
**(4)** BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA DEL TEMPS

17

MONGETA ESTOFADES AMB VERDURETES

COSTELLES AL FORN  
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

18

**(1-7)** PASTA INTEGRAL ALS 4 FORMATGES

**(1-3-7)** CROQUETES DE POLLASTRE

AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

19

\*LLISTAT D'AL·LÈRGENS VERIFICAT.

 **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)

La nostra  
Dietista/Nutricionista:  
**IRENE ROSA MARTIN**  
Co·legiada nº CAT-0485

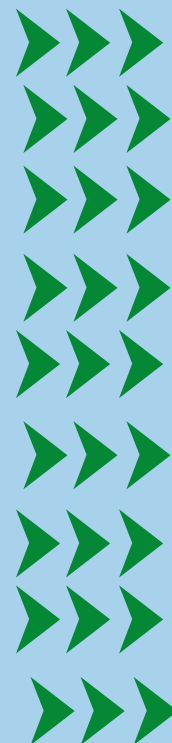


# PROPOSTES PER SOPAR

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

## SI HAN MENJAT

Verdures i hortalisses  
Patata o moniato  
Pasta, arròs, pa o altres cereals  
Llegums  
Carn blanca o vermella  
Peix blanc o blau  
Ous  
Fruita fresca  
Làctics



## PODEN SOPAR

Verdures i hortalisses crues o cuinades  
Pasta, arròs, pa o altres cereals  
Patata o moniato  
Peix, ous o carn  
Peix, ous o llegums  
Carn blanca, ous o llegums  
Carn blanca, peix o llegums  
Fruita fresca o làctic  
Fruita fresca

## EL VALOR DELS NOSTRES MENUS



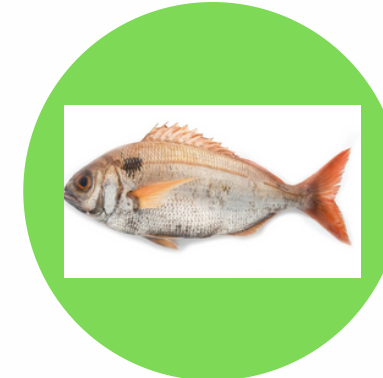
Menús basats en les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya

## ELS NOSTRES PRODUCTES



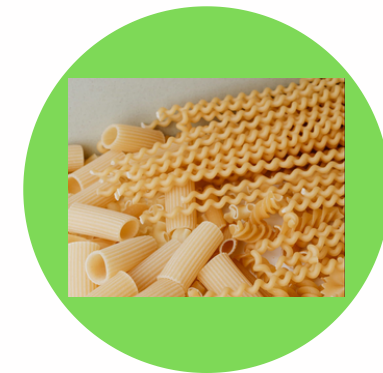
### HORTALISSES I FRUITES

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

