

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



8

4



5

6

7

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Kcal: 692 Lip: 26,13 Prot: 23,31 HC: 88,10

Kcal: 693 Lip: 14,33 Prot: 27,58 HC: 117,33

Kcal: 595 Lip: 20,40 Prot: 31,31 HC: 73,00

Kcal: 816 Lip: 20,12 Prot: 25,37 HC: 140,27

Kcal: 816 Lip: 39,41 Prot: 25,75 HC: 88,50

Kcal: 748 Lip: 27,49 Prot: 26,33 HC: 98,83

Kcal: 613 Lip: 11,76 Prot: 25,65 HC: 98,72

Kcal: 707 Lip: 31,47 Prot: 29,15 HC: 78,90

Kcal: 622 Lip: 28,48 Prot: 40,70 HC: 46,70

Kcal: 561 Lip: 25,95 Prot: 24,74 HC: 57,23

Kcal: 697 Lip: 20,63 Prot: 25,48 HC: 112,38

Kcal: 915 Lip: 22,23 Prot: 34,46 HC: 139,86

Kcal: 746 Lip: 31,32 Prot: 27,25 HC: 88,14

Kcal: 496 Lip: 21,14 Prot: 29,13 HC: 47,24

Kcal: 706 Lip: 27,43 Prot: 42,47 HC: 74,24



Fes clic aquí per obtenir més informació sobre el nou Reial Decret



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



ESCANEJA EL NOSTRE QR O CLICA AQUI PER DESCOBRIR CADA PUNT!

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



SI HAS MENJAT...

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS + OU.....
 VERDURES + CARN.....
 VERDURES + PEIX.....
 VERDURES + OU.....
 FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
 VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
 VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
 PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
 FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS: En els nostres menús s'ofereixen els següents aliments:

- **Proximitat - Circuit curt:** albercoc, cirera, figa, mandarina, meló, mandarina, meló, nectarina, nespra, pera, poma, préssec, pruna, síndria, taronja, carabassa, carxofa, ceba, cogombre, col, coliflor, enciam, espàrrec, pastanaga, patata primerenca, patata tardana, pebrot, porro, cigrons, llenties, oli d'oliva, magrana, calçots, codony, bolets.

- **Ecològic - Producció Integrada fresc:** oli d'oliva, kiwi, maduixes, raim, bleda, bròquil, escarola, espinacs, faves, moniato, alvocat, caqui, cols de Brussel·les, endivia, gerds, nap, remolatxa, ruca, xirivia, vedella.

- **Economia social:** albergínia, carabassó, nabiu, tomàquet sofregit, tomata, pastanaga.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truitada de carbassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfabrega
Pollastre al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

7

Bullit de bròquil i patata

Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

1



8

Cigrons amb patata

Pollastre arrebossat casolà

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truitada de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

13

Crema de carbassó, patata i ceba

Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

14

Mongetes blanques amb patata

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb dauets de carn magra

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata

Pollastre a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

21

DIA ESPECIAL

Panini de gall dindi casolà s/formatge

Lluç a l'andalusa casolà

Amanida d'enciam i olives
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans

Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

27

Espaguetis a la italiana
Truitada francesa casolana

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

28

Crema de carbassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

7

Bullit de bròquil i patata

Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

8

Cigrons amb patata

Croquetes de bacallà

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/al·lèrgens

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

13

Crema de carabassó, patata i ceba

Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

14

Mongetes blanques amb patata

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/al·lèrgens

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

DIA ESPECIAL

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb dauets de carn magra

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata

Mandonguilles mixtes a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

21

DIA ESPECIAL

Pizza de pernil i formatge casolana

Lluç a l'andalusa casolà

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/al·lèrgens

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans

Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

27

Espaguetis a la italiana
Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/al·lèrgens

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Pasta s/gluten s/ou a la napolitana
Trita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa s/gluten

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa s/gluten

7

Bullit de bròquil i patata

Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc)

Fruita Variada i Pa s/gluten

8

Cigrons amb patata

Pollastre arrebossat casolà s/gluten

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/gluten

11

Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga
Trita de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa s/gluten

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Cigrons estofats amb verdures

Fruita Variada i Pa s/gluten

13

Crema de carabassó, patata i ceba

Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Patata dau
Fruita Variada i Pa s/gluten

14

Mongetes blanques amb patata

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/gluten

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa s/gluten

18

DIA ESPECIAL

Pasta s/gluten s/ou amb bolonyesa de pollastre
Remenat d'ous

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa s/gluten

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb dauets de carn magra

Fruita Variada i Pa s/gluten

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata

Mandonguilles mixtes a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)

Fruita Variada i Pa s/gluten

21

DIA ESPECIAL

Panini de pernil i formatge casolà s/gluten

Lluç a l'andalusa casolà s/gluten

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/gluten

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa s/gluten

25

Bullit de bròquil i patata
Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita Variada i Pa s/gluten

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans s/gluten

Patata dau
Fruita Variada i Pa s/gluten

27

Pasta s/gluten s/ou a la italiana
Trita de formatge casolana

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita Variada i Pa s/gluten

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/gluten

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa s/gluten



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Pasta s/gluten s/ou a la napolitana
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

7

Bullit de bròquil i patata
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc)
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

8

Cigrons amb patata
Pollastre arrebossat casolà s/ou
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/al·lèrgens

11

Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

13

Crema de carabassó, patata i ceba
Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

14

Mongetes blanques amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/al·lèrgens

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs
Lluç a l'andalusa casolà s/gluten
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

DIA ESPECIAL

18

DIA ESPECIAL

Pasta s/gluten s/ou amb bolonyesa de llenties
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb dauets de carn magra
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata
Mandonguilles mixtes a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

21

DIA ESPECIAL

Panini de pernil i formatge casolà s/al·lèrgens
Lluç a l'andalusa casolà
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/al·lèrgens

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans
Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

27

Pasta s/gluten s/ou a la italiana
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa s/al·lèrgens

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

7

Bullit de bròquil i patata
Paella de pollastre
Fruita variada i Pa Integral

8

Cigrons amb patata
Pollastre arrebossat casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

13

Crema de carabassó, patata i ceba
Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

14

Mongetes blanques amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs
DIA ESPECIAL
Gall dindi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb dauets de carn magra
Fruita variada i Pa Integral

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata
Mandonguilles mixtes a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada i Pa Integral

21

DIA ESPECIAL

Panini de pernil i formatge casolà s/al·lèrgens
Gall dindi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

26

Arròs integral amb tomàquet
Gall dindi arrebossat casolà
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

27

Espaguetis a la italiana
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Trita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

7

Bullit de bròquil i patata
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, pollastre)
Fruita variada i Pa Integral

8

Cigrons amb patata
Croquetes d'espinacs

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Trita de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

13

Crema de carabassó, patata i ceba
Pollastre a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

14

Mongetes blanques amb patata
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa d'au amb arròs

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten

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

DIA ESPECIAL

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb pollastre

Fruita variada i Pa Integral

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata

Pollastre a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)

Fruita variada i Pa Integral

21

DIA ESPECIAL

Pizza de tonyina casolana
Lluç a l'andalusa casolà

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

27

Espaguetis a la italiana
Trita de formatge casolana

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

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truitada de carbassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

7

Bullit de bròquil i patata

Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, porc)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

8

Cigrons amb patata

Pollastre arrebossat casolà

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truitada de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

13

Crema de carbassó, patata i ceba

Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

14

Mongetes blanques amb patata

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb dauets de carn magra

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata

Pollastre a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

21

DIA ESPECIAL

Panini de gall dindi casolà s/formatge

Lluç a l'andalusa casolà

Amanida d'enciam i olives
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans

Patata dau
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

27

Espaguetis a la italiana
Truitada francesa casolana

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens

28

Crema de carbassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt de soja i Pa s/al·lèrgens

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/al·lèrgens



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre al forn amb poma
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

7

Bullit de bròquil i patata
Paella de pollastre
Fruita variada i Pa Integral

8

Cigrons amb patata
Pollastre arrebossat casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

13

Crema de carabassó, patata i ceba
Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

14

Mongetes blanques amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs

Gall dindi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb dauets de carn magra

Fruita variada i Pa Integral

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata
Mandonguilles mixtes a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)

Fruita variada i Pa Integral

21

DIA ESPECIAL

Panini de pernil i formatge casolà s/al·lèrgens
Gall dindi arrebossat casolà

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

26

Arròs integral amb tomàquet
Gall dindi arrebossat casolà

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

27

Espaguetis a la italiana
Truita de formatge casolana

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

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre rostit

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truitada de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre halal al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

7

Bullit de bròquil i patata
Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols, calamar, pollastre halal)
Fruita variada i Pa Integral

8

Cigrons amb patata
Croquetes d'espinacs

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truitada de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

13

Crema de carabassó, patata i ceba
Pollastre halal a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

14

Mongetes blanques amb patata
Pollastre halal al forn

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa d'au halal amb arròs

DIA ESPECIAL
Lluç arrebossat casolà Sense Gluten
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb pollastre halal

Fruita variada i Pa Integral

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata

Pollastre halal a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada i Pa Integral

21

DIA ESPECIAL

Pizza de tonyina casolana
Lluç a l'andalusa casolà

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre halal al forn

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

27

Espaguetis a la italiana
Truitada de formatge casolana

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

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

29

Cigrons bullits amb patata
Pollastre halal rostit

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Lluç al forn amb poma

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

7

Bullit de bròquil i patata

Paella marinera (pastanaga, ceba, pèsols, calamar)

Fruita variada i Pa Integral

8

Cigrons amb patata

Croquetes d'espinacs

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

13

Crema de carabassó, patata i ceba

Lluç amb salsa de verdures

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

14

Mongetes blanques amb patata

Truita francesa casolana

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de verdures amb arròs

Lluç arrebossat casolà Sense Gluten

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

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties

Remenat d'ous
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb patata

Fruita variada i Pa Integral

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata

Lluç amb salsa de verdures

Fruita variada i Pa Integral

21

DIA ESPECIAL

Pizza de tonyina casolana

Lluç a l'andalusa casolà
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet

Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

26

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

27

Espaguetis a la italiana
Truita de formatge casolana

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

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Peix fresc segons mercat al forn

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

29

Cigrons bullits amb patata
Truita francesa casolana

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4



5

Macarrons integrals amb napolitana
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

6

Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

7

Bullit de bròquil i patata
Paella vegetal amb tofu
Fruita variada i Pa Integral

8

Cigrons amb patata
Croquetes d'espínacs
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

11

Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de patates casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

12

Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) bullida
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

13

Crema de carabassó, patata i ceba
Hamburguesa vegana

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

14

Mongetes blanques amb patata
Truita francesa casolana

Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

15

DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Sopa de verdures amb arròs

Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

DIA ESPECIAL

18

DIA ESPECIAL

Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Remenat d'ous
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19

DIA ESPECIAL

Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Mongetes blanques amb patata

Fruita variada i Pa Integral

20

DIA ESPECIAL

SETMANA "ELS INFANTS SOU ELS PROTAGONISTES"
Trinxat de col i patata
Hamburguesa vegana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

21

DIA ESPECIAL

Pizza de verdures (tomàquet, pebrot, xampinyons) i formatge
Cigrons saltats amb tomàquet
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

22

DIA ESPECIAL

Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

25

Bullit de bròquil i patata
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)

Fruita variada i Pa Integral

26

Arròs integral amb tomàquet
Hamburguesa vegana

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

27

Espaguetis a la italiana
Truita de formatge casolana

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

28

Crema de carabassa, patata i ceba
Mongetes blanques saltades amb verdures

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa Integral

29

Cigrons bullits amb patata
Truita francesa casolana

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS