

Dilluns

5 Trinxat de patata i bròquil
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

12 Estofat de patates amb daus de verduretes
Bacallà a l'all
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dimarts

6



13 Llenties casolanes
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

20 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dimecres

7

Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada i Pa

14

Arròs a la milanesa
Lluç al forn amb juliana de verdures
Fruita variada i Pa

21

Sopa de Nadal vegetal
Canelons d'Espinacs
Natilles i Pa

DIA ESPECIAL

Dijous

1

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Filet de lluç empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

8



15

Crema de pastanaga amb crostons
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

22

Divendres

2

Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

9

Crema de carbassó amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

16

Espirals a la italiana amb orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses
logurt i Pa

23

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Trinxat de patata i bròquil
Roti de gall d'indi amb salsa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/gluten

6



7 Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou
Lluç amb salsa de verdures

Fruita variada i Pa s/gluten

8



12 Estofat de patates amb daus de verdures

Contraçuixa de pollastre amb salsa
barbacoa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

13

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa mixta amb ceba confitada

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

14

Espirals s/gluten s/ou a la italiana amb
orenga
Lluç al forn amb juliana de verdures

Fruita variada i Pa s/gluten

15

Crema de pastanaga

Truita de carbassó

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

19 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Guis de vedella

Fruita variada i Pa s/gluten

20

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

21



Sopa de Nadal s/gluten s/ou
Pollastre rostit
Patates xip
Natilles y Pan s/gluten

22

1 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga,
Patata)
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

23

2 Arròs amb xampinyons

Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa s/gluten

9 Crema de carbassó
Pizza de pernil dolç i formatge s/gluten
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa s/gluten

16 Arròs a la milanesa

Guisat de cigrons amb hortalisses

logurt i Pa s/gluten



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binaris/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

5 Trinxat de patata i bròquil
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

12 Estofat de patates amb daus de verduretes
Contraeix de pollastre amb salsa
barbacoa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

19 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Guis de vedella
Fruita variada

Dimarts

6



FESTIU

13 Llenties casolanes
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

20 Llenties estofades amb daus de patata i
pastanaga
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Dimecres

7

Sopa de brou amb pasta de pistons
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada

14

Arròs a la milanesa
Lluç al forn amb juliana de verdures
Fruita variada

21

Sopa de Nadal
Pollastre rostit
Patates xip
logurt de soja i Pa

DIA ESPECIAL

Dijous

1

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga,
Patata)
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

8



FESTIU

15

Crema de pastanaga
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

22

Divendres

2

Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

9

Crema de carbassó
Pizza de pernil dolç s/formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

16

Espirals a la italiana amb orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses
Fruita variada

23

Dilluns

5 Trinxat de patata i bròquil
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan)

12 Estofat de patates amb daus de verduretes
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan)

19 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Guis de vedella
Fruita variada (no plàtan)

Dimarts

6



13 Llenties casolanes
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan)

20 Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan)

Dimecres

7

14 Arròs a la milanesa
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan)

21 Sopla de Nadal
Pollastre rostit
Patates xip
logurt de soja i Pa

DIA ESPECIAL

Dijous

1

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan)

8



15 Crema de pastanaga
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan)

22

Divendres

2

Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan)

9

Crema de carbassó
Pizza de pernil dolç s/formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan)

16

Espirals a la italiana amb orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses
Fruita variada (no plàtan)

23

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Trinxat de patata i bròquil
Roti de gall d'indi amb salsa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

6



7 Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada

1

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

2

Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt

12 Estofat de patates amb daus de verdures
Contracuixa de pollastre amb salsa
barbacoa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

13

Llenties casolanes
Hamburguesa mixta amb ceba confitada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

14

Arròs a la milanesa
Lluç al forn amb juliana de verdures
Fruita variada

8



15

Crema de pastanaga amb crostons
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

16

Espirals s/gluten s/ou a la italiana amb
orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses
logurt

19 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Guis de vedella
Fruita variada

20

Llenties estofades amb daus de patata i
pastanaga
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

21



Sopa de Nadal s/gluten s/ou
Pollastre rostit
Patates xip
Natilles

22

23



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binaris/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

5 Trinxat de patata i bròquil
Roti de gall d'indi amb salsa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

12 Estofat de patates amb daus de verduretes
Contraeix de pollastre amb salsa
barbacoa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Guis de vedella
Fruita variada i Pa

Dimarts

6



13 Llenties casolanes
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

20 Llenties estofades amb daus de patata i
pastanaga
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dimecres

7

Sopa de brou vegetal amb pasta de pistons
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada i Pa

14 Arròs a la milanesa
Lluç al forn amb juliana de verdures
Fruita variada i Pa

21 Sopa de Nadal vegetal
Canelons d'Espinacs
Natilles i Pa

DIA ESPECIAL

Dijous

1

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga,
Patata)
Filet de lluç empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

8



15 Crema de pastanaga amb crostons
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

22

Divendres

2

Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

9

Crema de carbassó amb crostons
Pizza de tonyina
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

16 Espirals a la italiana amb orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses
logurt i Pa

23

MENÚ DESEMBRE 2022

Verdura i Peix Planxa - - ESCOLA FLORESTA

Dilluns

5 Bròquil bullit
Cues de rap a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

12 Espinacs saltats amb ceba
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19 Bròquil i pastanaga
Cues de rap a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dimarts

6



13 Bròquil bullit
Cues de rap a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

20 Coliflor ofegada
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dimecres

7

Verdures
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

14

Verdures
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

21

Bledes saltades amb ceba
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Dijous

1

Mongeta verda amb pastanaga
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

8



15

Mongetes verdes saltades amb ceba
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

22

Divendres

2

Bròquil bullit
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

9

Espinacs saltats amb ceba
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

16

Coliflor ofegada
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

23



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Esther Gamero Marín CAT000928

CALENDARI DE PRODUCTES DE TEMPORADA: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/cadena-alimentaria/codi-bones-practiques-comercials/documents/fitxers-binaris/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

5 Bròquil bullit
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

12 Espinacs saltats amb ceba
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

19 Bròquil i pastanaga
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dimarts

6



13 Bròquil bullit
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

20 Coliflor ofegada
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dimecres

7

Verdures
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

14

Verdures
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

21

Bledes saltades amb ceba
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

Dijous

1

Mongeta verda amb pastanaga
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

8



15

Mongetes verdes saltades amb ceba
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

22

Divendres

2

Bròquil bullit
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

9

Espinacs saltats amb ceba
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

16

Coliflor ofegada
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

23

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Bròquil bullit
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

6



FESTIU

7 Verdurettes
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

8



FESTIU

9 Espinacs saltats amb ceba
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

12 Espinacs saltats amb ceba
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

13 Bròquil bullit
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

14 Verdurettes
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

15 Mongetes verdes saltades amb ceba
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

16 Coliflor ofegada
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

19 Bròquil i pastanaga
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

20 Coliflor ofegada
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

21 Bledes saltades amb ceba
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa

22

23