

Dilluns

9 Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

16 Macarrons saltats amb verdures
Llenties estofades amb patata i carabassa
Fruita variada i Pa

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

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

Dimarts

10 Crema de verdures de temporada amb crostons
Bacallà a l'all
Patata dau
Fruita variada i Pa

17 Patates emmascarades sense carn
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

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

31 Macarrons vegetals al pesto rosso
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Fruita variada i Pa

DIA ESPECIAL

Dimecres

11 Tallarines a la napolitana
Cigrons estofats amb verdures
Fruita variada i Pa

18 Paella de verdures
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada i Pa

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

Dijous

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

19 Saltat de cigrons amb tomàquet i verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

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

Divendres

13 Arròs a la cubana
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

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

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



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-binariis/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

- 9 Arròs amb xampinyons
- Truita francesa
- Amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 16 Macarrons s/gluten s/ou saltats amb verdures
- Pit de pollastre a la planxa
- Amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 23 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

- 30 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
- Guis de vedella
- Fruita variada i Pa s/gluten

Dimarts

- 10 Crema de verdures de temporada
- Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 17 Patates emmascarades
- Salsitxes de pollastre amb ceba
- Amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 24 Arròs amb tomàquet
- Hamburguesa mixta amb ceba confitada
- Amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 31 Arròs 3 delícies casolà
- Pit de gall dindi a la planxa
- Amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita variada i Pa s/gluten

DIA ESPECIAL

Dimecres

- 11 Espaguetis s/gluten s/ou a la napolitana
- Cigrons estofats amb verdures
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 18 Paella de verdures
- Lluç amb salsa de verdures
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 25 Arròs a la milanesa
- Lluç al forn amb juliana de verdures
- Fruita variada i Pa s/gluten

Dijous

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

- 19 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures
- Truita de patates
- Amanida d'enciam i olives
- Fruita variada i Pa s/gluten

- 26 Crema de pastanaga
- Truita de carbassó
- Amanida d'enciam i olives
- Fruita variada i Pa s/gluten

Divendres

- 13 Arròs a la cubana
- Pollastre rustit amb poma
- Amanida d'enciam i blat de moro
- logurt i Pa s/gluten

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

- 27 Espirals s/gluten s/ou a la italiana amb orenga
- 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

- 9** Arròs a la cubana
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

- 16** Macarrons saltats amb verdures
Llenties estofades amb patata i carabassa
Fruita variada

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

- 30** Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Guis de vedella

Fruita variada

Dimarts

- 10** Crema de verdures de temporada
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada

 - 17** Patates emmascarades sense carn
Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada
- DIA ESPECIAL**
- 24** Llenties casolanes
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

 - 31** Macarrons vegetals al pesto rosso
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga

Fruita variada

Dimecres

- 11** Tallarines a la napolitana
Cigrons estofats amb verdures

Fruita variada

- 18** Paella de verdures
Lluç amb salsa de verdures

Fruita variada

- 25** Arròs a la milanesa
Lluç al forn amb juliana de verdures

Fruita variada

Dijous

- 12** Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Lluç a la planxa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

- 19** Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

- 26** Crema de pastanaga
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

Divendres

- 13** Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Pollastre rustit amb poma

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

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

- 27** Espirals a la italiana amb orenga
Guisat de cigrons amb hortalisses

Fruita variada



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA//PA SENSE LACTOSA

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

9 Llenties a la Riojana (sense xoriço)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan)

16 Macarrons saltats amb verdures
Llenties estofades amb patata i carabassa
Fruita variada (no plàtan)

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

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

Dimarts

10 Crema de verdures de temporada
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada (no plàtan)

17 Patates emmascarades sense carn
Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan)

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

31 Macarrons vegetals al pesto rosso
Llenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Fruita variada (no plàtan)

DÍA ESPECIAL

Dimecres

11 Tallarines a la napolitana
Cigrons estofats amb verdures
Fruita variada (no plàtan)

18 Paella de verdures
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan)

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

Dijous

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

19 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan)

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

Divendres

13 Arròs a la cubana
Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan)

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

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



Dilluns

- 9 Lenties a la Riojana (sense xoriço)
- Cues de rap amb picada d'all i julivert
- Amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita variada

Dimarts

- 10 Crema de verdures de temporada amb crostons
- Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata
- Fruita variada

Dimecres

- 11 Espaguetis s/gluten s/ou a la napolitana
- Cigrons estofats amb verdures
- Fruita variada

Dijous

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

Divendres

- 13 Arròs a la cubana
- Pollastre rustit amb poma
- Amanida d'enciam i blat de moro
- logurt

- 16 Macarrons s/gluten s/ou saltats amb verdures
- Lenties estofades amb patata i carabassa
- Fruita variada

- 17 Patates emmascarades sense carn
- Salsitxes de pollastre amb ceba
- Amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita variada

DIA ESPECIAL

- 23 Estofat de patates amb daus de verduretes
- Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa
- Amanida d'enciam i blat de moro
- Fruita variada

- 24 Lenties casolanes
- Hamburguesa mixta amb ceba confitada
- Amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita variada

- 18 Paella de verdures
- Lluç amb salsa de verdures
- Fruita variada

- 19 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes
- Bacallà a l'all
- Amanida d'enciam i olives
- Fruita variada

- 20 Crema de carabassó amb crostons
- Pizza de pernil dolç i formatge
- Amanida d'enciam i blat de moro
- logurt

- 30 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
- Guis de vedella
- Fruita variada

- 31 Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso
- Lenties estofades amb daus de patata i pastanaga
- Fruita variada

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

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

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



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

9 Lenties a la Riojana (sense xoriço)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

16 Macarrons saltats amb verdures
Lenties estofades amb patata i carabassa
Fruita variada i Pa

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

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

Dimarts

10 Crema de verdures de temporada amb crostons
Ragout gall d'indi amb daus de verdures i patata
Fruita variada i Pa

17 Patates emmascarades sense carn
Salsitxes de pollastre amb ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

24 Lenties casolanes
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

31 Macarrons vegetals al pesto rosso
Lenties estofades amb daus de patata i pastanaga
Fruita variada i Pa

DIA ESPECIAL

Dimecres

11 Tallarines a la napolitana
Cigrons estofats amb verdures
Fruita variada i Pa

18 Paella de verdures
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada i Pa

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

Dijous

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

19 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

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

Divendres

13 Arròs a la cubana
Pollastre rustit amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

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

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



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

9 Verduretes
Cues de rap a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

16 Espinacs saltats amb ceba
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

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

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

Dimarts

10 Bledes saltades amb ceba
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

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

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

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

Dimecres

11 Coliflor ofegada
Cues de rap a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

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

25 Coliflor ofegada
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dijous

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

19 Coliflor ofegada
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

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

Divendres

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

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

27 Verduretes
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Dilluns

9 Verduretes
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

16 Espinacs saltats amb ceba
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

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

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

Dimarts

10 Bledes saltades amb ceba
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

17 Bròquil bullit
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

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

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

Dimecres

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

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

25 Coliflor ofegada
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dijous

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

19 Coliflor ofegada
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

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

Divendres

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

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

27 Verduretes
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Dilluns

9 Verduretes
Cues de rap a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

16 Espinacs saltats amb ceba
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

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

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

Dimarts

10 Bledes saltades amb ceba
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

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

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

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

Dimecres

11 Coliflor ofegada
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

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

25 Coliflor ofegada
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Dijous

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

19 Coliflor ofegada
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

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

Divendres

13 Bròquil bullit
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

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

27 Verduretes
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa



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>