

Dilluns

3 Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga)
Lluç amb salsa de verdures(carbassó, pastanaga, pebrot)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 569 Lip: 22,41 Prot: 27,94 HC: 61,57

10 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Sardines al papillote(mongetes tendres, pastanaga, carbassó)
Verdures saltades(mongetes tendres,xampinyó,albergini)
Fruita variada i Pa

Kcal: 674 Lip: 28,40 Prot: 30,40 HC: 75,80

17 Amanida de pasta vegetal(pastanaga, blat de moro, oliva)
Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa

Kcal: 661 Lip: 16,34 Prot: 24,18 HC: 104,41

Dimarts

4 Farfalle amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42

11 Amanida de llenties(oliva verda,pebrot,pastanaga)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94

18 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 599 Lip: 27,22 Prot: 26,93 HC: 61,30

Dimecres

5 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa

Kcal: 479 Lip: 22,38 Prot: 15,09 HC: 53,38

12 Vichyssoise amb crostons(porro,patata,ceba)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada i Pa

Kcal: 562 Lip: 26,89 Prot: 26,01 HC: 53,90

19 Arròs amb tomàquet
Truita francesa

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

Kcal: 709 Lip: 25,87 Prot: 17,36 HC: 104,94

Dijous

6 Empedrat de mongetes blanques(tonyina, ou, blat de moro)
Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 608 Lip: 26,27 Prot: 35,30 HC: 53,16

13 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina)
Croquetes de Bacallà

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

Kcal: 771 Lip: 31,07 Prot: 19,55 HC: 99,87

20 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes(pebrot, carbassó, pastanaga)
Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 621 Lip: 23,70 Prot: 37,74 HC: 65,43

Divendres

7 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de patates

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 507 Lip: 20,72 Prot: 18,40 HC: 57,26

14 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor)
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt i Pa

Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14

21 Macarrons amb tomàquet i formatge
Filet de lluç empanat

Amanida d'enciam i tomàquet
Natilles i Pa

Kcal: 1.021 Lip: 41,66 Prot: 30,89 HC: 128,51

DIA ESPECIAL



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-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

3 Crema de hortalisses(brocoli, espinac, pastanaga)

Lluç amb salsa de verdures(carbassó, pastanaga, pebrot)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 537 Lip: 20,79 Prot: 25,58 HC: 59,83

10 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Sardines al papillote(mongetes tendres, pastanaga, carbassó)
Verdures saltades(mongetes tendres,xampinyó,albergini)
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 667 Lip: 27,98 Prot: 28,54 HC: 76,96

17 Amanida de pasta vegetal s/gluten s/ou

Pit de gall d'indi a la planxa

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

Kcal: 612 Lip: 20,85 Prot: 28,89 HC: 76,39

Dimarts

4 Pasta s/gluten s/ou amb salsa de verdures(albergínia, carbassó, tomàquet fregit)
Llom a la planxa

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

Kcal: 684 Lip: 26,48 Prot: 20,39 HC: 89,54

11 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet

Hamburguesa mixta amb ceba confitada

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

Kcal: 753 Lip: 30,77 Prot: 21,84 HC: 95,28

18 Crema de carbassó(carbassó,porro,patata)

Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro)

Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 583 Lip: 25,69 Prot: 33,72 HC: 54,81

Dimecres

5 Crema de pèsols i pastanaga

Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 568 Lip: 10,12 Prot: 17,97 HC: 103,42

12 Vichyssoise(porro,patata,ceba)

Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 433 Lip: 9,77 Prot: 26,01 HC: 60,43

19 Arròs amb tomàquet

Llom a la planxa

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

Kcal: 732 Lip: 25,85 Prot: 21,78 HC: 106,60

Dijous

6 Empedrat de mongetes blanques(tonyina, ou, blat de moro)

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

Kcal: 647 Lip: 25,67 Prot: 34,15 HC: 51,76

13 Amanida de pasta s/gluten s/ou(tonyina, pastanaga, blat de moro)
Lluç amb salsa verda(pebrot verd,pèsol,julivert)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 482 Lip: 22,95 Prot: 25,55 HC: 42,10

20 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga)
Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

Kcal: 614 Lip: 23,28 Prot: 35,89 HC: 66,59

Divendres

7 Bullit de bròquil, patata i pastanaga

Truita de patates

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

Kcal: 479 Lip: 20,22 Prot: 16,28 HC: 53,10

14 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor)
Truita de patates

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

Kcal: 491 Lip: 25,17 Prot: 16,51 HC: 46,98

21 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i formatge
Pollastre arrebossat casolà s/gluten

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

Kcal: 780 Lip: 25,10 Prot: 33,78 HC: 102,24

DIA ESPECIAL



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-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

3 Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga)

Lluç amb salsa de verdures(carbassó, pastanaga, pebrot)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 492 Lip: 20,97 Prot: 25,03 HC: 49,83

10 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Sardines al papillote(mongetes tendres, pastanaga, carbassó)
Verdures saltades(mongetes tendres,xampinyó,albergini)
Fruita variada

Kcal: 597 Lip: 26,96 Prot: 27,49 HC: 64,06

17 Amanida de pasta vegetal s/gluten s/ou

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada

Kcal: 578 Lip: 14,92 Prot: 17,80 HC: 95,07

Dimarts

4 Pasta s/gluten s/ou amb salsa de verdures(albergínia, carbassó, tomàquet fregit)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada

Kcal: 648 Lip: 17,45 Prot: 19,20 HC: 104,72

11 Amanida de llenties(oliva verda,pebrot,pastanaga)
Hamburguesa mixta amb ceba confitada

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 527 Lip: 25,39 Prot: 27,02 HC: 50,44

18 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Pollastre a la taronja(taronja,herbes provençals,farina de blat de moro)

Fruita variada

Kcal: 538 Lip: 25,87 Prot: 33,17 HC: 44,81

Dimecres

5 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons

Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada

Kcal: 523 Lip: 10,30 Prot: 17,42 HC: 93,42

12 Vichyssoise amb crostons(porro,patata,ceba)
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada

Kcal: 387 Lip: 9,95 Prot: 25,46 HC: 50,43

19 Arròs amb tomàquet

Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

Kcal: 662 Lip: 24,83 Prot: 20,73 HC: 93,70

Dijous

6 Empedrat de mongetes blanques s/ou

Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

Kcal: 557 Lip: 23,40 Prot: 31,30 HC: 38,44

13 Amanida de pasta s/gluten s/ou(tonyina, pastanaga, blat de moro)
Bacallà amb arrebossat casolà

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada

Kcal: 536 Lip: 24,82 Prot: 33,26 HC: 43,62

20 Saltat de cigrons amb tomaquet i verdures(pebrot, carbassó, pastanaga)
Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

Kcal: 544 Lip: 22,26 Prot: 34,84 HC: 53,69

Divendres

7 Bullit de bròquil, patata i pastanaga

Cues de rap amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt

Kcal: 345 Lip: 14,92 Prot: 28,31 HC: 22,03

14 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor)
Lluç amb picada d'all i julivert

Amanida d'enciam i tomàquet
logurt

Kcal: 437 Lip: 27,74 Prot: 27,58 HC: 18,31

21 Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet i formatge
Pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i tomàquet
Natilles

Kcal: 859 Lip: 37,70 Prot: 23,59 HC: 103,54

DIA ESPECIAL



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-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3	Crema de hortalisses (brocoli, espinac, pastanaga) Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada (no plàtan)	4	Farfalle amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd) Llenties estofades amb verdures (pebrot vermell, pastanaga, patata) Fruita variada (no plàtan)	5	Crema de pèsols i pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot) Fruita variada (no plàtan)	6	Empedrat de mongetes blanques(tonyina, ou, blat de moro) Contracuixa de pollastre amb salsa barbacoa Amanida d'enciam i olives Fruita variada (no plàtan)	7	Bullit de bròquil, patata i pastanaga Truita de patates Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada (no plàtan)
Kcal: 353 Lip: 19,68 Prot: 10,24 HC: 33,21		Kcal: 592 Lip: 14,44 Prot: 22,19 HC: 94,52		Kcal: 485 Lip: 9,08 Prot: 16,71 HC: 87,36		Kcal: 564 Lip: 24,62 Prot: 32,89 HC: 35,70		Kcal: 390 Lip: 15,82 Prot: 11,70 HC: 47,15	
10	Paella de verdures (pastanaga, mongeta tendra, carbassó) Pit de pollastre a la planxa Verdures saltades (mongetes tendres,xampinyó,albergíni) Fruita variada (no plàtan)	11	Amanida de llenties(oliva verda,pebrot,pastanaga) Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada (no plàtan)	12	Vichyssoise(porro,patata,ceba) Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit) Fruita variada (no plàtan)	13	Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina) Llom a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada (no plàtan)	14	Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor) Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada (no plàtan)
Kcal: 464 Lip: 15,23 Prot: 27,26 HC: 58,03		Kcal: 452 Lip: 21,54 Prot: 19,32 HC: 48,04		Kcal: 350 Lip: 8,73 Prot: 24,75 HC: 44,37		Kcal: 548 Lip: 23,21 Prot: 23,41 HC: 60,75		Kcal: 402 Lip: 20,76 Prot: 11,93 HC: 41,03	
17	Amanida de pasta vegetal(pastanaga, blat de moro, oliva) Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata) Fruita variada (no plàtan)	18	Crema de carbassó(carbassó,porro,patata) Truita francesa Patata dau Fruita variada (no plàtan)	19	Arròs amb tomàquet Llom a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada (no plàtan)	20	Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes(pebrot, carbassó, pastanaga) Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita variada (no plàtan)	21	Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada (no plàtan)
Kcal: 571 Lip: 14,88 Prot: 21,07 HC: 89,51		Kcal: 390 Lip: 19,97 Prot: 10,57 HC: 43,53		Kcal: 649 Lip: 24,81 Prot: 20,52 HC: 90,54		Kcal: 508 Lip: 25,41 Prot: 24,26 HC: 48,14		Kcal: 814 Lip: 36,32 Prot: 25,21 HC: 95,20	

DIA ESPECIAL



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-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

3 Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga)
Lluç amb salsa de verdures(carbassó, pastanaga, pebrot)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa

Kcal: 569 Lip: 22,41 Prot: 27,94 HC: 61,57

10 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Sardines al papillote(mongetes tendres, pastanaga, carbassó)
Verdures saltades(mongetes tendres,xampinyó,albergini)
Fruita variada i Pa

Kcal: 674 Lip: 28,40 Prot: 30,40 HC: 75,80

17 Amanida de pasta vegetal(pastanaga, blat de moro, oliva)
Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa

Kcal: 661 Lip: 16,34 Prot: 24,18 HC: 104,41

Dimarts

4 Farfalle amb salsa de verdures(carbassó,albergínia,pebrot verd)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa

Kcal: 681 Lip: 15,90 Prot: 25,31 HC: 109,42

11 Amanida de llenties(oliva verda,pebrot,pastanaga)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita variada i Pa

Kcal: 542 Lip: 23,00 Prot: 22,43 HC: 62,94

18 Crema de carbassó amb crostons(carbassó,porro,patata)
Lluç amb picada d'all i julivert

Patata dòlar al forn
Fruita variada i Pa

Kcal: 609 Lip: 28,36 Prot: 26,66 HC: 60,48

Dimecres

5 Crema de pèsols i pastanaga amb crostons
Arròs a la cassola amb gall d'indi(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa

Kcal: 600 Lip: 11,74 Prot: 20,33 HC: 105,16

12 Vichyssoise amb crostons(porro,patata,ceba)
Ragout de gall d'indi amb daus de verdures i patata(pebrot, pastanaga, tomàquet fregit)

Fruita variada i Pa

Kcal: 465 Lip: 11,39 Prot: 28,37 HC: 62,16

19 Arròs amb tomàquet

Llom a la planxa

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

Kcal: 739 Lip: 26,26 Prot: 23,64 HC: 105,44

Dijous

6 Empedrat de mongetes blanques(tonyina, ou, blat de moro)
Contracuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 654 Lip: 26,08 Prot: 36,00 HC: 50,60

13 Amanida de pasta (pastanaga,blat de moro,tonyina)
Croquetes de Bacallà

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita variada i Pa

Kcal: 771 Lip: 31,07 Prot: 19,55 HC: 99,87

20 Saltat de cigrons amb tomaquet i verduretes(pebrot, carbassó, pastanaga)
Bacaladilla al forn a la llauna(all, farina de blat de moro, pebre vermell)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa

Kcal: 621 Lip: 23,70 Prot: 37,74 HC: 65,43

Divendres

7 Bullit de bròquil, patata i pastanaga
Truita de patates

Amanida d'enciam i blat de moro
logurt i Pa

Kcal: 507 Lip: 20,72 Prot: 18,40 HC: 57,26

14 Panaché de verdures(pastanaga, mongeta tendra,col-liflor)
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet

logurt i Pa

Kcal: 519 Lip: 25,67 Prot: 18,63 HC: 51,14

21 Macarrons amb tomàquet i formatge
Pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i tomàquet
Natilles i Pa

Kcal: 1.032 Lip: 43,26 Prot: 32,34 HC: 125,26

DIA ESPECIAL



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-binari/calendari-productes-temporada.pdf>