

Dilluns

6



13 Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot)
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

20 Mongeta verda amb patata

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa Integral

27 Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga)
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Dimarts

7

Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa Integral

14 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Seitó a l'andalusa casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

21 Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata)
Arròs a la cassola vegetal (xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa Integral

28 Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga)

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

Dimecres

8

Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Bacallà a l'all

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

15 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Rap amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral

22 Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

29 Macarrons integrals amb tomàquet
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Dijous

9

Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

16 Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata)
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

23 **MENÚ SANT JORDI**
Brou vegetal amb pasta de lletres

Lluç amb arrebossat

Amanida d'enciam i olives
Crema Catalana i Pa Integral

30 Mongeta verda amb patata

Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa Integral

Divendres

10

Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols)
Rap amb tomaquet

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

17 Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral

24 Espirals integrals a la napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga)
Bacallà a l'all

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

Dilluns

6



13

Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

20

Mongeta verda amb patata

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada i Pa Integral

27

Crema de hortalisses(brocoli, espinac, pastanaga)
Pit de gall d'indi a la planxa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Dimarts

7

Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa Integral

14

Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Maira a l'andalusa casolana s/lactosa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

21

Crema de carbassa(carbassa,pastanaga,patata)
Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa Integral

28

Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga)

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

Dimecres

8

Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)

Fruita variada i Pa Integral

15

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Mandonguilles en salsa amb patata dau

Fruita variada i Pa Integral

22

Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

29

Macarrons integrals amb tomàquet

Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Dijous

9

Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

16

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

Fruita variada i Pa Integral

23

MENÚ SANT JORDI
Brou amb pasta de lletres

Pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i olives
logrut de soja i Pa Pa Integral

30

Mongeta verda amb patata

Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada i Pa Integral

Divendres

10

Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols)
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

17

Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Llom a la planxa

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

24

Espirals integrals a la napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga)
Bacallà a l'all

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

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

6



13

Bròquil bullit

Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa s/gluten

20

Mongeta verda amb patata

Lluç a la planxa

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

27

Crema de hortalisses(brocoli, espinac, pastanaga)
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

Dimarts

7

Panaché de
verdures(pastanaga,bleda,patata)
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

14

Paella de verdres(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Maira a l'andalus casolana s/gluten
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

21

Crema de carbassa(carbassa,pastanaga,patata)
Arròs a la cassola vegetal (xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada i Pa s/gluten

28

Cigrons estofats amb
verdres(carbassa,pastanaga,patata)
Rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

Dimecres

8

Pasta s/gluten s/ou al pesto rosso

Bacallà a l'all
Patata dau
Fruita variada i Pa s/gluten

15

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Rap amb picada d'all i julivert
Patata dau
Fruita variada i Pa s/gluten

22

Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)
Truita francesa

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

29

Pasta s/gluten s/ou amb tomàquet

Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa s/gluten

Dijous

9

Cigrons estofats amb
verdres(carbassa,pastanaga,patata)
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa s/gluten

16

Crema de pastanaga(pastanaga,porro,patata)
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

23

MENÚ SANT JORDI
Sopa de brou vegetal amb pasta s/gluten s/ou
Lluç amb arrebossat casolà s/gluten

Amanida d'enciam i olives
Crema Catalana i Pa s/gluten

30

Mongeta verda amb patata

Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/gluten

Divendres

10

Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols)
Rap amb tomaquet
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/gluten

17

Pasta s/gluten s/ou a la italiana amb orenga

Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/gluten

24

Pasta s/gluten s/ou napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga)
Bacallà a l'all

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada 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-binari/calendari-productes-temporada.pdf>

Dilluns

6



13 Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

20 Mongeta verda amb patata

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

27 Crema de hortalisses(brocoli, espinac, pastanaga)
Pit de gall d'indi a la planxa

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

Dimarts

7

Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

14 Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Llom amb arrebossat casolà

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

21 Crema de carbassa(carbassa,pastanaga,patata)
Arròs a la cassola amb conill(xampinyó, pastanaga, pebrot))

Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

28 Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Pit de pollastre a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

Dimecres

8

Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Ragout de vedella(pastanaga,pebrot,patata)

Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

15 Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Mandonguilles en salsa amb patata dau

Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

22 Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

29 Macarrons integrals amb tomàquet

Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

Dijous

9

Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

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

Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

23 **MENÚ SANT JORDI**
Brou amb pasta de lletres

Pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

30 Mongeta verda amb patata

Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

DIA ESPECIAL

Divendres

10

Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols)
Aletes de pollastre amb salsa barbacoa

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

17 Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

24 Espirals integrals a la napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga)
Llom a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no plàtan) i Pa Integral

Dilluns

6



13

Llenties estofades amb patata i carbassa s/sal
Truita francesa s/sal
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa s/sal

20

Mongeta verda amb patata
Llenties casolanes s/sal
Fruita variada i Pa s/sal

27

Crema de hortalisses s/sal
Truita francesa s/sal
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa s/sal

Dimarts

7

Panaché de verdures s/sal
Llenties estofades amb verdures s/sal
Fruita variada i Pa s/sal

14

Paella de verdures s/sal
Pit de pollastre halal a la planxa s/sal
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/sal

21

Crema de carbassa s/sal
Arròs a la cassola amb gall d'indi Halal s/sal
Fruita variada i Pa s/sal

28

Cigrons estofats amb verdures s/sal
Pit de pollastre halal a la planxa s/sal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/sal

Dimecres

8

Macarrons int al pesto rosso s/sal
Ragout de vedella halal s/sal
Fruita variada i Pa s/sal

15

Verdura tricolor s/sal
Truita francesa s/sal
Patata dau
Fruita variada i Pa s/sal

22

Fabada vegetal de mongetes blanques s/sal
Truita francesa s/sal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa s/sal

29

Macarrons amb tomàquet s/sal
Truita francesa s/sal
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa s/sal

Dijous

9

Cigrons estofats amb verdures s/sal
Truita francesa s/sal
Amanida d'enciam i pastanaga logurt i Pa s/sal

16

Crema de pastanaga s/sal
Ragout gall indi halal s/sal
Fruita variada i Pa s/sal

23

MENÚ SANT JORDI
Brou vegetal amb pasta de lletres s/sal
Pit de pollastre halal a la planxa s/sal
Amanida d'enciam i olives
Crema Catalana i Pa s/sal

30

Mongeta verda amb patata
Llenties estofades amb verdures s/sal
Fruita variada i Pa s/sal

DIA ESPECIAL

Divendres

10

Arròs 3 delícies casolà s/sal
Pollastre halal rostit s/sal
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa s/sal

17

Espaguetis integrals italiana amb orenga s/sal
Pit de pollastre halal a la planxa s/sal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/sal

24

Espirals integrals a la napolitana s/sal
Truita francesa s/sal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa s/sal

Dilluns

6



13

Llenties estofades amb patata i carbassa (tomàquet,ceba,pebrot)
Truita de patates

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

20

Mongeta verda amb patata

Llenties casolanes(pastanaga,pebrot vermell,patata)

Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

27

Crema de hortalisses amb crostons(brocoli, espinac, pastanaga)
Truita de patates

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

Dimarts

7

Panaché de verdures(pastanaga,bleda,patata)
Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

14

Paella de verdures(pastanaga, mongeta tendra, carbassó)
Maira a l'andalusa casolana

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

21

Crema de carbassa amb crostons(carbassa,pastanaga,patata)
Arròs a la cassola vegetal (xampinyó, pastanaga, pebrot)

Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

28

Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Rap a la marinera(ceba,pebrot,pastanaga)

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

Dimecres

8

Macarrons integrals al pesto rosso(ceba, alfàbrega, tomàquet fregit)
Mongetes blanques saltades amb all i julivert

Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

15

Verdura tricolor (Mongeta, Pastanaga, Patata)
Rap amb picada d'all i julivert

Patata dau
Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

22

Fabada vegetal de mongetes blanques(pastanaga,pebrot,patata)
Truita francesa

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

29

Macarrons integrals amb tomàquet
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

Dijous

9

Cigrons estofats amb verdures(carbassa,pastanaga,patata)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i pastanaga
logurt i Pa integral

16

Crema de pastanaga amb crostons(pastanaga,porro,patata)
Truita de carbassó

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

23

MENÚ SANT JORDI
Brou vegetal amb pasta de lletres

Hamburguesa de quinoa i kale

Amanida d'enciam i olives
Crema Catalana i Pa Integral

30

Mongeta verda amb patata

Llenties estofades amb verdures(pebrot vermell, pastanaga, patata)

Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

Divendres

10

Arròs 3 delícies casolà(blat de moro,pastanaga,pèsols)
Rap amb tomaquet

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

17

Espaguetis integrals a la italiana amb orenga
Pèsols amb ceba(ceba,all,patata)

Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral

24

Espirals integrals a la napolitana(salsa de tomàquet, pastanaga)
Mongetes blanques saltades amb all i julivert

Fruita variada (no kiwi, ni pinya) i Pa Integral