



Menú no carn



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Trita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Salsitxes vegetals amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Nuggets vegetals amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons a la napolitana	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa vegetal amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Trita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Proteïna vegetal amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Hamburguesa vegetal amb amanida	

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú no peix



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Botifarra al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana Pollastre a la planxa amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons a la bolonyesa	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Gall dindi a la planxa amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Cap de llom al forn amb salsa de poma i cuscús	

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú no porc



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Gall dindi a la planxa amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons a la bolonyesa de vedella	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Gall dindi amb salsa de poma i cuscús	

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú sense gluten



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons* Botifarra* al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis* a la siciliana Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons* a la bolonyesa	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb arròs	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa* de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb arròs	29 Sopa de verdures amb pistons* Pit de pollastre arrebossat* amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Cap de lllom al forn amb salsa de poma i arròs	

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors..
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.
- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú sense lactosa



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Botifarra* al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana* Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Macarrons a la bolonyesa*	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa* de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Cap de lllom al forn amb salsa de poma i cuscús	

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt s/lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera.
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú sense proteïna llet de vaca



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Botifarra* al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana* Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Macarrons a la bolonyesa*	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa* de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Cap de lllom al forn amb salsa de poma i cuscús	

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postres vegetal	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, rêmolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense làctic.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú sense ou



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Botifarra* al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons a la bolonyesa	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa* de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Pollastre a la planxa amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Cap de lloç al forn amb salsa de poma i cuscús	

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients del menú en verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



Menú sense fruits secs



SETEMBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Botifarra al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons a la bolonyesa	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Cap de lllom al forn amb salsa de poma i cuscús	

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, i cogombre.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.*
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.*

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú sense llegums



SETEMBRE 2021



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Botifarra al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Gall dindi a la planxa	17 Espaguetis a la siciliana Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons a la bolonyesa	21 Crema de verdures d'estiu Pollastre a la planxa amb amanida	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Verdura de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Verdura de tardor amb patata Cap de llom al forn amb salsa de poma i cuscús	

postres

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

logurt

Fruita del temps

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



Les mesures de contenció

Covid-19

A la cuina



Ús obligatori de mascareta i guants per tot el personal



Obligatorietat de mantenir la distància social en la mesura del possible



Evitem l'ús compartit d'estris de cuina



Reduïm l'ús de paper i evitem el contacte social durant la gestió de comandes

Al menjador



Evitem el contacte entre alumnes de diferents grups estables *



Eliminem estris compartits a les taules, com ara enciameres o setrills



Desinfectem l'espai de menjador després de cada torn



Garantim el rentat de mans abans i després del servei proporcionant gel hidroalcohòlic

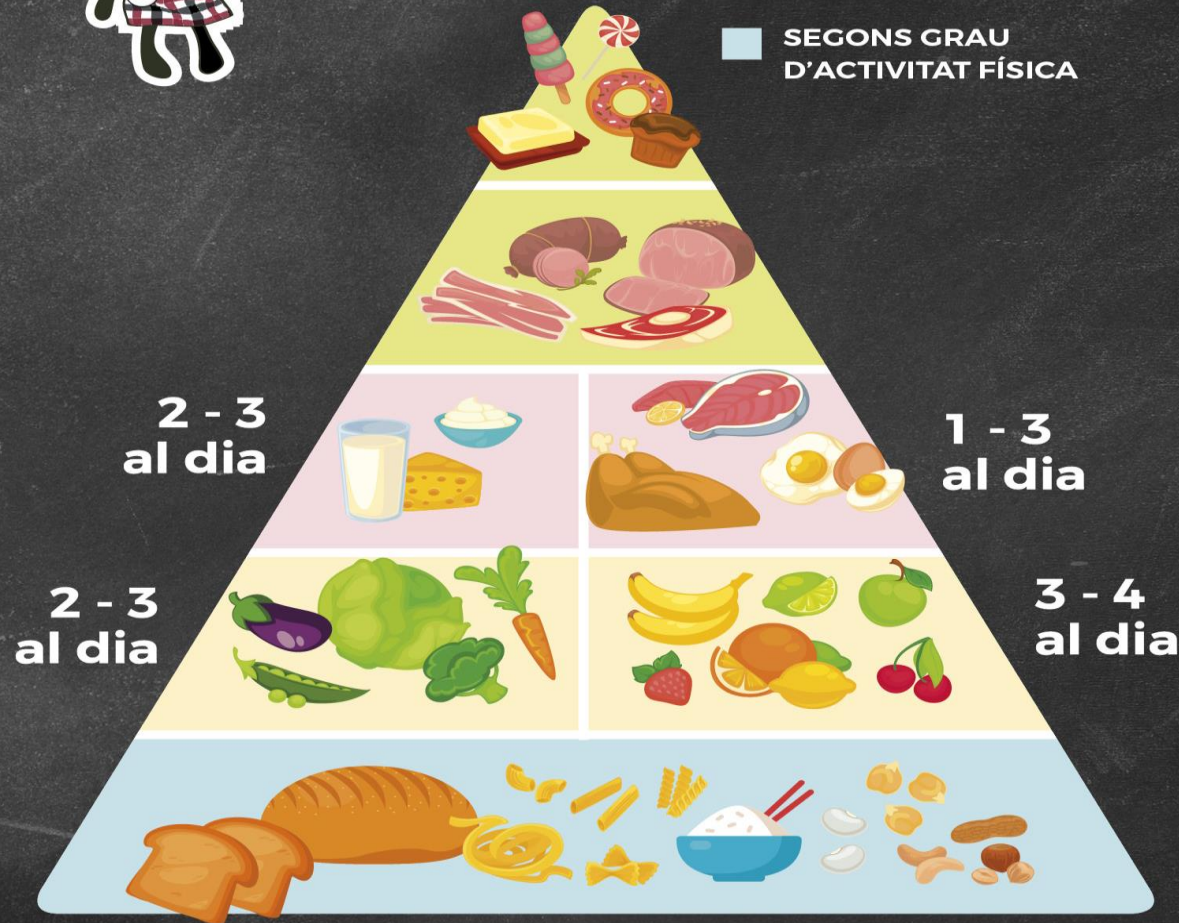
*mitjançant habilitació d'aules com a menjador, l'augment de torns i l'eliminació de les línies d'autoservei

DIETA SALUDABLE

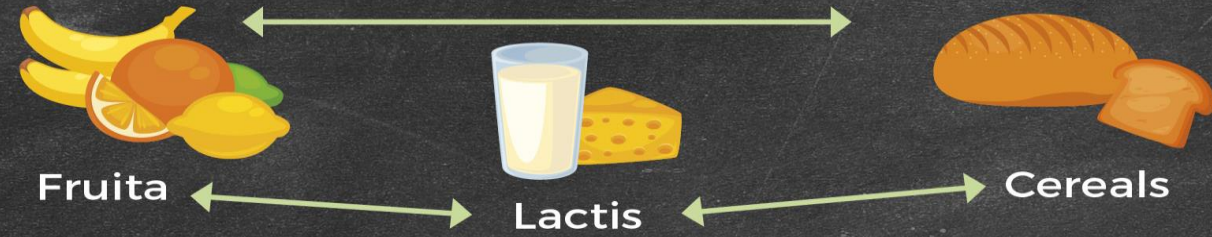


■ CONSUM OPCIONAL
OCASIONAL I MODERAT

■ SEGONS GRAU
D'ACTIVITAT FÍSICA



Esmorzars i berenars



Per aconseguir una dieta equilibrada entre dinars i sopars pots jugar amb les diferents opcions proteiques.

