



INSIGNE GESTIO INTEGRAL S.L. MENÚ ESCOLAR
CENTRE: MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA

OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Patates estofades amb pastanagues i carn magre Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada Sopar: verdura, carn i fruita	Coliflor amb patates Pit de pollastre planxa i tomàquet natural Iogurt Pa integral Sopar: arròs i peix f.
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Arròs amb tomàquet Peix Limanda a l'andalusa amb enciam i olives Fruita temporada Sopar: verdura , carn i fruita	Tallarins a la Napolitana (tomàquet, ceba, pebrots...) Botifarra porc al forn amb xampinyons Fruita temporada Sopar: verdura , peix f	Llenties estofades amb xoriço i verdures Crestes tonyina amb enciam i cogombre Fruita de temporada Sopar: verdura, ou f	Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb tomàquet i blat de moro Fruita temporada Sopar: arròs peix f.	Sopa de pagès (amb pasta meravella) Estofat de gall dindi amb verdures amb Iogurt Pa integral sopar: verdura, peix f
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTA 	Puré de verdures amb crostons de pa Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita de temporada Pa integral Sopar: sopa de verdures i carn	Cigrons estofats amb pastanagues i costella porc Truita de carbassó amb tomàquet nat. Fruita temporada Sopar: verdura, carn i fruita	Sopa de peix amb arròs (ecològic) Pollastre a l'all amb xampinyons Iogurt Sopar: patates i ou i fruita	Macarrons amb tonyina, tomàquet, ceba) i formatge Hamburguesa coliflor i formatge amb enciam i cogombre. Fruita temporada Sopar: verdura, peix i fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Fideus a la marinera Truita de pernil amb enciam i olives Fruita de temporada Sopa: verdura i carn fruita	Crema de carbassó Hamburguesa mixta planxa amb ceba i tomàquet natural Fruita de temporada Sopar: verdura, peix i fruita	Llenties riojana (amb xoriço i pastanagues) Lluç a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Sopar: sopa de verdures i ou i fruita	Arròs caldós amb verdures Pit de pollastre planxa amb enciam Fruita temporada Sopar: verdura i peix i fruita	 RUMANIA Ciorba de Perisoare (Sopa de pollastre i verdures amb mandonguilles) Tocana cu rosii (guisat de Transilvania de porc amb all, julivert, tomàquet i xampinyons) Plàtan amb xocolata
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Sopar: verdura, ou i fruita	Coliflor amb patates Gall dindi estofat amb verdures i xampinyons) Fruita de temporada Sopar: sopa de verdures i peix i f.	Sopa de pagès amb fideus (ecològics) i cigrons Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita de temporada Sopar: verdura i carn i fruita	Patates estofades amb pastanagues i carn magre porc Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada Sopar: arròs i ou, f	Macarrons a la napolitana (tomàquet, pebrots , ceba) i formatge Pollastre a l'ast amb patates dau Iogurt Sopar: verdura i peix i fruita

De dilluns a dijous sense lactosa

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Una vegada a la setmana hi haurà pa integral. Dos vegades al mes hi haurà producte ecològic. S'utilitza oli alt oleïc i d'oliva per fregir i cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al·lèrgens que formen part de la dieta basal .Aquest menú ha estat dissenyat i supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255.

Telèfon del servei de menjador : 626456443



INSIGNE GESTIO INTEGRAL S.L. MENÚ ESCOLAR SENSE CARN
CENTRE: MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA

OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Patates estofades amb pastanagues	Coliflor amb patates
			Lluç al forn amb verdures	Croquetes de bacallà i tomàquet natural
			Fruita temporada	Fruita temporada. Pa integral
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Arròs amb tomàquet	Tallarins a la Napolitana (tomàquet, ceba, pebrots...)	Llenties estofades amb verdures	Mongetes tendres amb patates	Sopa de pagès (amb pasta meravel·la)
Peix Limanda a l'andalusa amb enciam i olives	Truita francesa amb xampinyons	Crestes tonyina amb enciam i cogombre	Ous farcits de tonyina amb tomàquet i blat de moro	Lluç estofat amb verdures
Fruita temporada	Fruita temporada	Fruita de temporada	Fruita temporada	Iogurt
				Pa integral
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTA	Purè de verdures amb crostons de pa	Cigrons estofats amb pastanagues i patates	Sopa de peix amb arròs (ecològic)	Macarrons amb tonyina, tomàquet, ceba) i formatge
	Peix abadejo al forn amb samfaina	Truita de carbassó amb tomàquet nat.	Crestes tonyina amb xampinyons	Hamburguesa coliflor i formatge amb enciam i cogombre.
	Fruita de temporada	Fruita temporada	Fruita temporada	Fruita temporada
				Pa integral
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Fideus a la marinera	Crema de carbassó	Llenties riojana(amb pastanagues)	Arròs caldós amb verdures	RUMANIA 
Truita de carbassó amb enciam i olives	Hamburguesa vegetal planxa amb ceba i tomàquet natural	Lluç a la romana amb enciam i blat de moro	Ous farcits de tonyina i tomàquet amb enciam	Ciorba de Perisoare(Sopa de verdures)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita temporada	Tocana cu rosii (guisat de Transilvania de peix amb all, julivert, tomàquet i xampinyons
				Plàtan amb xocolata
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb tomàquet	Coliflor amb patates	Sopa de pagès amb fideus (ecològics) i cigrons	Patates estofades amb pastanagues	Macarrons a la napolitana(tomàquet, pebrots , ceba) i formatge
Peix Limanda a la planxa amb enciam i olives	Remenat d'ou amb xampinyons i tomàquet natural	Peix abadejo al forn amb samfaina	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Croquetes de bacallà amb patates dau
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita temporada	Iogurt

El postra del menú (fruita) pot variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Una vegada a la setmana hi haurà pa integral.Dos vegades al mes hi haurà producte ecològic i dos vegades al mes producte integral. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir i cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

Aquest menú ha estat dissenyat i supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments.Nº de col·legiat 7255. Telèfon del servei de menjador : 626456443



INSIGNE GESTIO INTEGRAL S.L. MENÚ ESCOLAR SENSE OU OCTUBRE 2020
CENTRE: **MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Patates estofades amb pastanagues i carn magre Lluç al forn amb verduretes Fruita temporada	Coliflor amb patates Llom adobat planxa i tomàquet natural Iogurt Pa integral
DILLUNS 5 Arròs amb tomàquet Peix Limanda a l'andalusa(farina)amb enciam i olives Fruita temporada	DIMARTS 6 Tallarins a la Napolitana (tomàquet, ceba, pebrots...) Botifarra porc al forn amb xampinyons Fruita temporada	DIMECRES 7 Llenties estofades amb xoriço i verdures Lluç planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	DIJOUS 8 Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb tomàquet i blat de moro Fruita temporada	DIVENDRES 9 Sopa de pagès (amb pasta meravella) Estofat de gall dindi amb verduretes amb Iogurt Pa integral
DILLUNS 12 FESTA 	DIMARTS 13 Puré de verdures amb crostons de pa Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita de temporada	DIMECRES 14 Cigrons estofats amb pastanagues i costella porc Llom planxa amb tomàquet nat. Fruita temporada	DIJOUS 15 Sopa de peix amb arròs (ecològic) Pollastre a l'all amb xampinyons Fruita temporada	DIVENDRES 16 Macarrons amb tonyina, tomàquet, ceba) i formatge Hamburguesa pollastre amb bolets variats saltejats Iogurt Pa integral
DILLUNS 19 Fideus a la marinera Llom adobat planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	DIMARTS 20 Crema de carbassó Hamburguesa mixta planxa amb ceba i tomàquet natural Fruita de temporada	DIMECRES 21 Llenties riojana(amb xoriço i pastanagues) Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	DIJOUS 22 Arròs caldós amb verdures Pit de pollastre planxa amb enciam Fruita temporada	DIVENDRES 23  RUMANIA Ciorba de Perisoare(Sopa de pollastre i verdures amb mandonguilles) Tocana cu rosii (guisat de Transilvania de porc amb all, julivert, tomàquet i xampinyons) Plàtan amb xocolata
DILLUNS 26 Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	DIMARTS 27 Coliflor amb patates Gall dindi Strogonoff(crema de llet i xampinyons) Fruita de temporada	DIMECRES 28 Sopa de pagès amb fideus (ecològics) i cigrons Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita de temporada	DIJOUS 29 Patates estofades amb pastanagues i carn magre porc Bistec vedella planxa amb enciam i blat de moro Fruita temporada	DIVENDRES 30 Macarrons a la napolitana(tomàquet, pebrots , ceba) i formatge Pollastre a l'ast amb patates dau Iogurt

Total la pasta és sense ou

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Una vegada a la setmana hi haurà pa integral.Dos vegades al mes hi haurà producte ecològic. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir i cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al·lèrgicogens que formen part de la dieta basal .Aquest menú ha estat dissenyat i supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments.Nº de col·legiat 7255.

Telèfon del servei de menjador : 626456443



INSIGNE GESTIO INTEGRAL S.L. MENÚ ESCOLAR SENSE FRUITS SESCS

OCTUBRE 2020 CENTRE: **MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Patates estofades amb pastanagues i carn magre Lluç al forn amb verdures Fruita temporada	Coliflor amb patates Llom adobat planxa i tomàquet natural Iogurt
DILLUNS 5 Arròs amb tomàquet Peix Limanda a l'andalusa amb enciam i olives Fruita temporada	DIMARTS 6 Tallarins a la Napolitana (tomàquet, ceba, pebrots...) Botifarra porc al forn amb xampinyons Fruita temporada	DIMECRES 7 Llenties estofades amb xoriço i verdures Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	DIJOUS 8 Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb tomàquet i blat de moro Fruita temporada	DIVENDRES 9 Sopa de pagès (amb pasta meravella) Estofat de gall dindi amb verdures amb Iogurt
DILLUNS 12 FESTA 	DIMARTS 13 Purè de verdures amb crostons de pa Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita temporada	DIMECRES 14 Cigrons estofats amb pastanagues i costella porc Truita de carbassó amb tomàquet nat. Fruita temporada	DIJOUS 15 Sopa de peix amb arròs (ecològic) Pollastre a l'all amb xampinyons Fruita temporada	DIVENDRES 16 Macarrons amb tonyina, tomàquet, ceba) i formatge Hamburguesa coliflor i formatge amb bolets variats saltejats Iogurt
DILLUNS 19 Fideus a la marinera Truita de pernil amb enciam i olives Fruita de temporada	DIMARTS 20 Crema de carbassó Hamburguesa mixta planxa amb ceba i tomàquet natural Fruita de temporada	DIMECRES 21 Llenties riojana(amb xoriço i pastanagues) Lluç a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	DIJOUS 22 Arròs caldós amb verdures Pit de pollastre planxa amb enciam Fruita temporada	DIVENDRES 23  RUMANIA Ciorba de Perisoare(Sopa de pollastre i verdures amb mandonguilles) Tocana cu rosii (guisat de Transilvania de porc amb all, julivert, tomàquet i xampinyons) Plàtan
DILLUNS 26 Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	DIMARTS 27 Coliflor amb patates Gall dindi Strogonoff(crema de llet i xampinyons) Fruita de temporada	DIMECRES 28 Sopa de pagès amb fideus (ecològics) i cigrons Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita de temporada	DIJOUS 29 Patates estofades amb pastanagues i carn magre porc Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada	DIVENDRES 30 Macarrons a la napolitana(tomàquet, pebrots , ceba) i formatge Pollastre a l'ast amb patates dau Iogurt

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Una vegada a la setmana hi haurà pa integral.Dos vegades al mes hi haurà producte ecològic . S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir i cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al·lèrgicogens que formen part de la dieta basal .Aquest menú ha estat dissenyat i supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments.Nº de col·legiat 7255.

Telèfon del servei de menjador : **626456443**



INSIGNE GESTIO INTEGRAL S.L. MENÚ ESCOLAR SENSE LLEGUMS OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Patates estofades amb pastanagues i carn magre Lluç al forn amb verdures Fruita temporada	Coliflor amb patates Pit de pollastre a la planxa i tomàquet natural Iogurt Pa integral
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Arròs amb tomàquet Peix Limanda a l'andalusa amb enciam i olives Fruita temporada	Tallarins a la Napolitana (tomàquet, ceba, pebrots...) Botifarra porc al forn amb xampinyons Fruita temporada	Patates estofades amb xoriço i verdures Bastonets de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb tomàquet i blat de moro Fruita temporada	Sopa de pagès (amb pasta meravel·la) Estofat de gall dindi amb verdures amb Iogurt Pa integral
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
FESTA 	Purè de verdures amb crostons de pa Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita temporada	Patates estofades amb pastanagues i costella porc Truita de carbassó amb tomàquet nat. Fruita temporada	Sopa de peix amb arròs (ecològic) Pollastre a l'all amb xampinyons Fruita de temporada	Macarrons amb tonyina, tomàquet, ceba) i formatge Hamburguesa coliflor i formatge amb bolets variats saltejats Iogurt Pa integral
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Fideus a la marinera Truita de pernil amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa mixta planxa amb ceba i tomàquet natural Fruita de temporada	Patates estofades(amb xoriço i pastanagues) Lluç a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs caldós amb verdures Pit de pollastre planxa amb enciam Fruita temporada	RUMANIA Ciorba de Perisoare(Sopa de pollastre i verdures amb mandonguilles) Tocana cu rosii (guisat de Transilvania de porc amb all, julivert, tomàquet i xampinyons) Plàtan amb xocolata
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Coliflor amb patates Gall dindi Strogonoff(crema de llet i xampinyons) Fruita de temporada	Sopa de pagès amb fideus (ecològics) Peix abadejo al forn amb samfaina Fruita de temporada	Patates estofades amb pastanagues i carn magre porc Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada	Macarrons a la napolitana(tomàquet, pebrots , ceba) i formatge Pollastre a l'ast amb patates dau Iogurt

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Una vegada a la setmana hi haurà pa integral.Dos vegades al mes hi haurà producte ecològic. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir i cuinar i oli d'oliva verge per amanir.

L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al·lèrgicogens que formen part de la dieta basal .Aquest menú ha estat dissenyat i supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments.Nº de col·legiat 7255.

Telèfon del servei de menjador : 626456443

