



INSIGNE GESTIO INTEGRAL S.L. MENÚ ESCOLAR

DESEMBRE 2020

CENTRE: MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA (MENÚ SENSE LACTOSA DE DILLUNS A DIJOUS)

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades amb verdures (pastanagues, porros, ceba, pebrots...) Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada Sopar: verdura, carn i fruita	Sopa d'hortalisses amb arròs Estofat de gall dindi amb verdures (pastanaga, pèsols i pebrots...) Fruita de temporada Sopar: verdura, peix, fruita	Tallarins a la Napolitana (pebrots, ceba, tomàquet...) Peix Halibut al forn amb enciam i blat de moro Fruita temporada Sopar: sopa de verdures i carn f.	Coliflor amb patates Hamburguesa de Quinoa i Kale vegetal amb tomàquet i cogombre Iogurt Pa integral Sopar: verdures, carn, fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTA	FESTA	Macarrons amb tomàquet, tonyina Truita de carbassó amb xampinyons Fruita de temporada Sopar: verdura, peix i fruita	Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb samfaina. Fruita temporada Sopar: sopa de verdures i ou i f.	Sopa de pagès amb fideus (ecològics) Llom arrebossat amb enciam i olives Iogurt Pa integral Sopar: verdura i peix i fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Espaguetis integrals amb tomàquet Suprema de lluç a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada Sopar: verdura, carn i fruita	Cigrons estofats amb verdures (pastanaga ratllada, pebrots i ceba) Crestes de tonyina (al forn) amb tomàquet natural Fruita temporada Sopar: arròs, peix i fruita	Crema de carbassó Mandonguilles (vedella) estofades a la jardineria (pèsols, mongetes, pastanagues....) Fruita temporada Sopar: verdura, ou i fruita	Arròs caldós amb amb verdures (pebrots, ceba, pastanaga) i costella de porc Truita de carbassó amb enciam i tomàquet. Fruita temporada Sopar: sopa i carn fruita	DINAR DE NADAL Sopa de Galets Pollastre rostit amb prunes Postra de Nadal Pa Integral Sopar: verdura, peix i fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs amb tomàquet				
Llom adobat a la planxa amb olives i enciam Fruita temporada Sopar: verdura i carn i fruita	BON NADAL		BON NADAL	
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
	VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL	

Els 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 pares els ingredients al·lèrgens (fitxes tècniques) 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 DESEMBRE 2020
CENTRE: MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA

DILLUNS	DIMARTS 1 Llenties estofades amb verdures (pastanagues, porros, ceba, pebrots...) Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada	DIMECRES 2 Sopa d'hortalisses amb arròs Crestes de tonyina amb verduretes (pastanaga, pèsols i pebrots..). Fruita de temporada	DIJOUS 3 Tallarins a la Napolitana (pebrots, ceba, tomàquet...) Peix Halibut al forn amb enciam i cogombre . Fruita temporada	DIVENDRES 4 Coliflor amb patates Hamburguesa de Quinoa i Kale vegetal amb tomàquet i blat de moro Iogurt Pa integral
DILLUNS 7 FESTA	DIMARTS 8 FESTA	DIMECRES 9 Macarrons amb tomàquet, tonyina Truita de carbassó amb xampinyons Fruita de temporada	DIJOUS 10 Mongetes tendres amb patates Bastonets de verdures amb samfaina . Fruita de temporada	DIVENDRES 11 Sopa de pagès amb fideus (ecològics) Limanda arrebossada amb enciam i olives Iogurt Pa integral
DILLUNS 14 Espaguetis integrals amb tomàquet Suprema de lluç a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada	DIMARTS 15 Cigrons estofats amb verdures (pastanaga ratllada, pebrots i ceba) Crestes de tonyina (al forn) amb tomàquet natural Fruita temporada	DIMECRES 16 Crema de carbassó Peix Limanda al forn amb xampinyons Fruita temporada	DIJOUS 17 Arròs caldós milanesa (amb verdures) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita temporada	DIVENDRES 18 DINAR DE NADAL Sopa de verdures amb Galets Boletes de formatge amb prunes Postra de Nadal Pa integral
DILLUNS 21 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb olives i enciam Fruita de temporada	DIMARTS 22	DIMECRES 23 BON NADAL	DIJOUS 24 BON NADAL	DIVENDRES 25 
DILLUNS 28	DIMARTS 29 VACANCES DE NADAL	DIMECRES 30	DIJOUS 31 VACANCES DE NADAL	DIVENDRES

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. N° de col·legiat 7255.

Telèfon del servei de menjador : 626456443



INSIGNE GESTIO INTEGRAL S.L.

MENÚ ESCOLAR

SENSE LACTOSA

DESEMBRE 2020

CENTRE: MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA

DILLUNS	DIMARTS 1 Llenties estofades amb verdures (pastanagues, porros, ceba, pebrots...) Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada	DIMECRES 2 Sopa d'hortalisses amb arròs Estofat de gall dindi amb verdures (pastanaga, pèsols i pebrots...) Fruita de temporada	DIJOUS 3 Tallarins a la Napolitana (pebrots, ceba, tomàquet...) Peix Halibut al forn amb enciam i blat de moro. Fruita temporada	DIVENDRES 4 Coliflor amb patates Hamburguesa de Quinoa i Kale vegetal amb tomàquet i cogombre. Fruita de temporada Iogurt SL Pa integral
DILLUNS 7 FESTA	DIMARTS 8 FESTA	DIMECRES 9 Macarrons amb tomàquet, tonyina Truita de carbassó amb xampinyons Fruita de temporada	DIJOUS 10 Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb samfaina. Iogurt SL	DIVENDRES 11 Sopa de pagès amb fideus (ecològics) Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada Pa integral
DILLUNS 14 Espaguetis integrals amb tomàquet Suprema de lluç a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada	DIMARTS 15 Cigrons estofats amb verdures (pastanaga ratllada, pebrots i ceba) Crestes tonyina (al forn) amb tomàquet natural Fruita temporada	DIMECRES 16 Crema de carbassó Mandonguilles SL vedella estofades a la jardineria (pèsols, mongetes, pastanagues...) Fruita temporada	DIJOUS 17 Arròs caldós amb verdures (pebrots i pastanagues, ceba...) i costella porc Truita de carbassó amb enciam i tomàquet. Iogurt SL	DIVENDRES 18 DINAR DE NADAL Sopa de Galets Pollastre rostit amb prunes Postra de Nadal SL
DILLUNS 21 Arròs amb tomàquet Llom adobat a la planxa amb olives i enciam Fruita de temporada	DIMARTS 22 BON NADAL	DIMECRES 23	DIJOUS 24 BON NADAL	DIVENDRES 25 
DILLUNS 28	DIMARTS 29 VACANCES DE NADAL	DIMECRES 30	DIJOUS 31 VACANCES DE NADAL	DIVENDRES

SENSE LACTOSA :SL

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 . 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. N° de col·legiat 7255. Telèfon del servei de menjador : 626456443



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

DILLUNS	DIMARTS 1 Llenties estofades amb verdures (pastanagues, porros, ceba, pebrots...) Bistec vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	DIMECRES 2 Sopa d'hortalisses amb arròs Estofat de gall dindi amb verdures (pastanaga, pèsols i pebrots...). Fruita de temporada	DIJOUS 3 Tallarins a la Napolitana (pebrots, ceba, tomàquet...) Peix Halibut al forn amb enciam i blat de moro Iogurt	DIVENDRES 4 Patates amb coliflor Hamburguesa de Quinoa i Kale vegetal amb tomàquet i cogombre . Fruita de temporada Pa integral
DILLUNS 7 FESTA	DIMARTS 8 FESTA	DIMECRES 9 Macarrons amb tomàquet, tonyina i formatge Pernil york planxa amb xampinyons Fruita de temporada	DIJOUS 10 Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb samfaina . Iogurt	DIVENDRES 11 Sopa de pagès amb fideus (ecològics) Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada Pa integral
DILLUNS 14 Espaguetis integrals amb tomàquet Suprema de lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	DIMARTS 15 Cigrons estofats amb verdures (pastanaga ratllada, pebrots i ceba) Crestes tonyina al forn amb tomàquet natural Fruita temporada	DIMECRES 16 Crema de carbassó Mandonguilles (vedella) a la jardinera (pèsols, pastanagues.....) Fruita temporada	DIJOUS 17 Arròs caldós amb verdures (pastanagues, pebrots, ceba..) i costella porc Llom planxa amb enciam i tomàquet. Iogurt	DIVENDRES 18 DINAR DE NADAL Sopa de Galets Pollastre rostit amb prunes Postra de Nadal
DILLUNS 21 Arròs amb tomàquet Llom adobat a la planxa amb olives i enciam Fruita de temporada	DIMARTS 22 BON NADAL	DIMECRES 23	DIJOUS 24 BON NADAL	DIVENDRES 25 
DILLUNS 28	DIMARTS 29 VACANCES DE NADAL	DIMECRES 30	DIJOUS 31 VACANCES DE NADAL	DIVENDRES

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·lèrgògens 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 FRUITS SESCS

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

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Llenties estofades amb verdures (pastanagues, porros, ceba, pebrots...) Truita de patates amb enciam i olives Fruita de temporada	Sopa d'hortalisses amb arròs Estofat de gall dindi amb verdures (pastanaga, pèsols i pebrots...). Fruita de temporada	Tallarins a la Napolitana (pebrots, ceba, tomàquet...) Peix Halibut al forn amb enciam i blat de moro Iogurt	Coliflor amb patates Hamburguesa de Quinoa i Kale vegetal planxa amb enciam i cogombre . Fruita de temporada Pa integral
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTA	FESTA	Macarrons amb tomàquet, tonyina Truita de carbassó amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes tendres amb patates Pollastre al forn amb samfaina . Iogurt	Sopa de pagès amb fideus (ecològics) Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada Pa integral
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Espaguetis integrals amb tomàquet Suprema de lluç a la romana amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (pastanaga ratllada, pebrots i ceba) Crestes tonyina amb tomàquet natural Fruita de temporada	Crema de carbassó Mandonguilles (vedella) estofades a la jardineria (pèsols, mongetes, pastanagues....) Fruita de temporada	Arròs caldós amb amb verdures i costella porc Truita de carbassó amb enciam i tomàquet. Iogurt	DINAR DE NADAL Sopa de Galets Pollastre rostit amb prunes Postra de Nadal (sense fruits secs) Pa Integral
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs amb tomàquet Llom adobat a la planxa amb olives i enciam Fruita de temporada	BON NADAL		BON NADAL	
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
	VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL	

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

DESEMBRE 2020

CENTRE : MARE DE DÉU DE LA MUNTANYA

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Crema de pastanagues, porros, ceba, ...)	Sopa d'hortalisses amb arròs	Tallarins a la Napolitana (pebrots, ceba, tomàquet...)	Coliflor amb patates
	Truita de patates amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb pastanaga i pèbrots..)	Peix Halibut al forn amb planxa amb enciam i blat de moro	Hamburguesa pollastre planxa amb tomàquet i cogombre .
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita temporada	Iogurt
				Pa integral
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTA	FESTA	Macarrons amb tomàquet, tonyina	Purè de verdures (sense mongetes tendres)	Sopa de pagès amb fideus (ecològics)
		Truita de carbassó amb xampinyons	Pollastre al forn amb samfaina .	Llom arrebossat amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita temporada	Iogurt
				Pa integral
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Espaguetis integrals amb tomàquet	Patates estofades amb (pastanaga ratllada, pèbrots i ceba)	Crema de carbassó	Arròs caldós amb amb verdures i costella porc	DINAR DE NADAL
Suprema de lluç a la romana amb enciam i cogombre	Crestes de tonyina amb tomàquet natural	Mandonguilles (vedella) estofades a la jardineria (sense pèsols ni mongetes amb pastanagues....)	Truita de carbassó amb enciam i tomàquet.	Sopa de Galets
Fruita de temporada	Fruita temporada	Fruita temporada	Fruita temporada	Pollastre rostit amb prunes
				Postrera de Nadal
				Pa Integral
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Arròs amb tomàquet	BON NADAL		BON NADAL	
Llom adobat a la planxa amb olives i enciam				
Fruita temporada				
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
	VACANCES DE NADAL		VACANCES DE NADAL	



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**

