

MENÚ ESCOLAR

OCTUBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita temporada Sopar: verdura, peix, fruita	4 Crema de Carbassa Crestes de tonyina al forn amb tomàquet i cogombre Fruita temporada Sopar: patates, carn, fruita	5 Arròs tres delícies Estofat de porc amb xampinyons Fruita temporada Sopar: verdura, carn, fruita	6 Sopa de Fideus/cigrons Filet de lluç al forn amb enciam pastanaga ratllada Fruita Sopar: verdura, ou, fruita	7 Coliflor amb patates Pollastre al forn amb sanfaina Macedònia fruites Sopar: sopa verdura, peix, fruita
10 Amanida de pasta (tomàquet, olives) Suprema de lluç forn verduretes Blat de moro remolatxa ratllada Fruita Sopar: verdura, carn, fruita	11 Arròs caldós de peix Trita de patates enciam/blat de moro Fruita temporada Sopar: verdura, carn, fruita	12 FESTA	13 Mongetes tendres amb patates pastanaga i ceba Pollastre al forn amb xampinyons Fruita Sopar: arròs, ou, fruita	14 Sopa d' Hortalisses amb cigrons Mandonguilles de vedella amb salsa tomàquet i pèsols Macedònia fruites Sopar: patata, carn, fruita
17 Espaguetis amb bacon i tomàquet Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita Temporada Sopar: Verdura, carn, fruita	18 Arròs amb tomàquet Filet de peix a l'andalusa amb tomàquet natural i cogombre Fruita temporada Sopar: verdura, carn, fruita	19 Patates estofades amb pastanagues i pèsols Llom planxa amb remolatxa i blat de moro Fruita Temporada Sopar: verdura, peix, fruita	20 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb enciam i olives Fruita temporada Sopar: sopa de verdura, ou, fruita	21 Cabo Verde (Àfrica) Dinar Criollo Amanida de cigrons (tonyina, tomàquet, blat de moro i ceba) Pollastre marinat amb arròs blanc Pinya Sopar: Verdura, peix, fruita
24 Fideus a la marinera Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada Sopar: verdura, carn, fruita	25 Coliflor amb patates Estofats de pollastre amb xampinyons Fruita Temporada Sopar: Sopa de verdura, peix, fruita	26 Macarrons a la Napolitana (ceba, pebrots i tomàquet) Botifarra porc al forn amb tomàquet natural cogombre Fruita Temporada Sopar: Verdura, carn, fruita	27 Llenties estofades a la Riojana (xoriço Verdura) Suprema de Lluç al Forni amb enciam i blat de moro Fruita temporada Sopar: verdura, carn, fruita	28 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa pollastre planxa amb ceba i tomàquet natural Macedònia fruites Sopar: verdura, ou, fruita
31 FESTA	Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdura seran de temporada i proximitat. Tots els dies de la setmana hi haurà pa integral, la pasta i l'arròs seran integrals. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir/cuinar, oli d'oliva verge per amanir. Logurt natural sense sucre. L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al.lergògens 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 tecnologia dels Aliments. N.º de col·legiat 7255. Telèfon del servei de menjador : 93 298 16 60 Insigne Gestió Integral S.L.			

**MENÚ ESCOLAR
SENSE PORC**

OCTUBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita temporada	4 Crema de Carbassa Crestes de tonyina al forn amb tomàquet i cogombre Fruita temporada	5 Arròs tres delícies Remenat d'ou amb xampinyons Fruita temporada	6 Sopa de Fideus/cigrons Filet de lluç al forn amb enciam pastanaga ratllada Fruita	7 Coliflor amb patates Pollastre al forn amb sanfaina Macedònia fruites
10 Amanida de pasta (tomàquet, olives) Suprema de lluç forn verduretes Blat de moro remolatxa ratllada Fruita	11 Arròs caldós de peix Trita de patates enciam/blat de moro Fruita temporada	12 FESTA	13 Mongetes tendres amb patates pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Fruita	14 Sopa d' Hortalisses amb cigrons Mandonguilles de vedella amb salsa tomàquet i pèsols Macedònia fruites
17 Espaguetis amb tomàquet Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita Temporada	18 Arròs amb tomàquet Filet de peix a l'andalusa amb tomàquet natural i cogombre Fruita temporada	19 Patates estofades amb pastanagues i pèsols Crestes tonyina al forn amb remolatxa i blat de moro Fruita Temporada	20 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb enciam i olives Fruita temporada	21 Cabo Verde (Àfrica) Dinar Criollo Amanida de cigrons (tonyina,tomàquet, blat de moro i ceba) Pollastre marinat amb arròs blanc Pinya
24 Fideus a la marinera Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada	25 Coliflor amb patates Estofats de pollastre amb xampinyons Fruita Temporada	26 Macarrons a la Napolitana (ceba,pebrots i tomàquet) Botifarra pollastre al forn amb tomàquet natural cogombre Fruita Temporada	27 Llenties estofades amb verdures Suprema de Lluç al Forns amb enciam i blat de moro logurt	28 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa pollastre planxa amb ceba i tomàquet natural Macedònia fruites

31

FESTA

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Tots els dies de la setmana hi haurà pa integral, i la pasta i l'arròs se'ns integrals. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir/cuinar, oli d'oliva verge per amanir. Logurt natural sense sucre.

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 Laboratori Miralles. Responsable tècnic: Pere Miralles i Curto.

Llicenciat en farmàcia i en tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255. Telèfon del servei de menjador : 93 298 16 60 Insigne Gestió Integral S.L.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita temporada	4 Crema de Carbassa Crestes de tonyina al forn amb tomàquet i cogombre Fruita temporada	5 Arròs tres delícies Remenat d'ou amb xampinyons Fruita temporada	6 Sopa de Fideus/cigrons Filet de lluç al forn amb enciam pastanaga ratllada Fruita	7 Coliflor amb patates Filet de fogonero amb sanfaina Macedònia fruites
10 Amanida de pasta (tomàquet, olives) Suprema de lluç forn verdures Biat de moro remolatxa ratllada Fruita	11 Arròs caldós de peix Trita de patates enciam/blat de moro Fruita temporada	12 FESTA	13 Mongetes tendres amb patates pastanaga Peix fogonero al forn amb xampinyons Fruita	14 Sopa d' Hortalisses amb cigrons Hamburguesa kale i quinoa amb salsa tomàquet i pèsols Macedònia fruites
17 Espaguetis amb i tomàquet Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita Temporada	18 Arròs amb tomàquet Filet de peix a l'andalusa amb tomàquet natural i cogombre Fruita temporada	19 Patates estofades amb pastanagues i pèsols Crestes de tonyina amb remolatxa i blat de moro Fruita Temporada	20 Crema de carbassó Lluç al forn amb enciam i olives Fruita temporada	21 Cabo Verde (Àfrica) Dinar Criollo Amanida de cigrons (tonyina,tomàquet, blat de moro i ceba) Remenat d'ou amb arròs blanc Pinya
24 Fideus a la marinera Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada	25 Coliflor amb patates Peix a la planxa amb xampinyons Fruita Temporada	26 Macarrons a la Napolitana (ceba,pebrots i tomàquet) Crestes de tonyina al forn amb tomàquet natural cogombre Fruita Temporada	27 Lenties estofades amb verdures Suprema de Lluç al Forn amb enciam i blat de moro logurt	28 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa vegetal planxa amb ceba i tomàquet natural Macedònia fruites
31 FESTA				

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Tots els dies de la setmana hi haurà pa integral, i la pasta i l'arròs seàn integrals. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir/cuinar, oli d'oliva verge per amanir. Logurt natural sense sucre.

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.

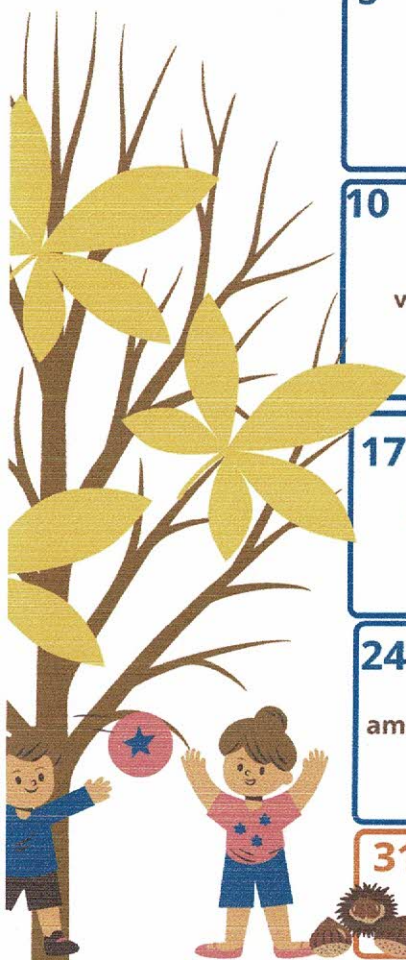
Llicenciat en farmàcia i en tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255. Telèfon del servei de menjador : 93 298 16 60 Insigne Gestió Integral S.L.

**MENÚ ESCOLAR
SENSE FRUITS SECS**

OCTUBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons amb tomàquet i tonyina Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita temporada	4 Crema de Carbassa Crestes de tonyina al forn amb tomàquet i cogombre Fruita temporada	5 Arròs tres delícies Estofat de porc amb xampinyons Fruita temporada	6 Sopa de Fideus/cigrons Filet de lluç al forn amb enciam pastanaga ratllada Fruita	7 Coliflor amb patates Pollastre al forn amb sanfaina Macedònia fruites
10 Amanida de pasta (tomàquet, olives) Suprema de lluç forn verduretes Blat de moro remolatxa ratllada Fruita	11 Arròs caldós de peix Truita de patates enciam/blat de moro Fruita temporada	12 FESTA	13 Mongetes tendres amb patates pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Fruita	14 Sopa d' Hortalisses amb cigrons Mandonguilles de vedella amb salsa tomàquet i pèsols Macedònia fruites
17 Espaguetis amb bacon) i tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita Temporada	18 Arròs amb tomàquet Filet de peix a l'andalusa amb tomàquet natural i cogombre Fruita temporada	19 Patates estofades amb pastanagues i pèsols Llom planxa amb remolatxa i blat de moro Fruita Temporada	20 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb enciam i olives Fruita temporada	21 Cabo Verde (Àfrica) Dinar Criollo Amanida de cigrons (tonyina,tomàquet, blat de moro i ceba) Pollastre marinat amb arròs blanc Pinya
24 Fideus a la marinera Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada	25 Coliflor amb patates Estofats de pollastre amb xampinyons Fruita Temporada	26 Macarrons a la Napolitana (ceba,pebrots i tomàquet) Botifarra pollastre al forn amb tomàquet natural cogombre Fruita Temporada	27 Llenties estofades a la Riojana (xoriço Verdures) Suprema de Lluç al Forni amb enciam i blat de moro logurt	28 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa pollastre planxa amb ceba i tomàquet natural Macedònia fruites
31 FESTA	Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat..Tots els dies de la setmana hi haurà pa integral, i la pasta i l'arròs seàn integrals .S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir/cuinar, oli d'oliva verge per amanir.logurt natural sense sucre. L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al.lergògens 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 tecnologia dels Aliments.Nº de col.legiat 7255.Telèfon del servei de menjador : 93 298 16 60 Insigne Gestió Integral S.L.			



**MENÚ ESCOLAR
SENSE GLUTEN (SG)**

OCTUBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons SG amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita temporada	4 Crema de Carbassa Peix fogonero al forn amb tomàquet i cogombre Fruita temporada	5 Arròs tres delícies Estofat de porc amb xampinyons Fruita temporada	6 Sopa de Fideus SG/cigrons Filet de lluç al forn amb enciam pastanaga ratllada Fruita	7 Coliflor amb patates Pollastre al forn amb sanfaina Macedònia fruites
10 Amanida de pastaSG (tomàquet, olives) Suprema de lluç forn verduretes Blat de moro remolatxa ratllada Fruita	11 Arròs caldós de peix Trita de patates enciam/blat de moro Fruita temporada	12 FESTA	13 Mongetes tendres amb patates pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Fruita	14 Sopa d' Hortalisses amb cigrons MandonguillesSG de vedella amb salsa tomàquet i pèsols Macedònia fruites
17 Espaguetis SG amb (bacon) i tomàquet Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita Temporada	18 Arròs amb tomàquet Filet de peix a la planxa amb tomàquet natural i cogombre Fruita temporada	19 Patates estofades amb pastanagues i pèsols Llom planxa amb remolatxa i blat de moro Fruita Temporada	20 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb enciam i olives Fruita temporada	21 Cabo Verde (Àfrica) Dinar Criollo Amanida de cigrons (tonyina,tomàquet, blat de moro i ceba) Pollastre marinat amb arròs blanc Pinya
24 FideusSG a la marinera Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada	25 Coliflor amb patates Estofats de pollastre amb xampinyons Fruita Temporada	26 Macarrons SG a la Napolitana (ceba,pebrots i tomàquet) Botifarra pollastre al forn amb tomàquet natural cogombre Fruita Temporada	27 Lenties estofades a la Riojana (xoriço Verdures) Suprema de Lluç al Forn amb enciam i blat de moro logurt	28 Sopa de peix amb arròs HamburguesaSG pollastre planxa amb ceba i tomàquet natural Macedònia fruites

31

FESTA

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Tots els dies de la setmana hi haurà pa integral, i la pasta i l'arròs seàn integrals. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir/cuinar, oli d'oliva verge per amanir. Logurt natural sense sucre.

L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al.lergògens 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 tecnologia dels Aliments. N° de col.legiat 7255. Telèfon del servei de menjador : 93 298 16 60 Insigne Gestió Integral S.L.

**MENÚ ESCOLAR
SENSE LLEGUMS**

OCTUBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons amb tomàquet i tonyina Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita temporada	4 Crema de Carbassa Crestes de tonyina al forn amb tomàquet i cogombre Fruita temporada	5 Arròs tres delícies (sense pèsols) Estofat de porc amb xampinyons Fruita temporada	6 Sopa de Fideus Filet de lluç al forn amb enciam pastanaga ratllada Fruita	7 Coliflor amb patates Pollastre al forn amb sanfaina Macedònia fruites
10 Amanida de pasta (tomàquet, olives) Suprema de lluç forn verduretes Blat de moro remolatxa ratllada Fruita	11 Arròs caldós de peix Truita de patates enciam/blat de moro Fruita temporada	12 FESTA	13 Bledes amb patates pastanaga Pollastre al forn amb xampinyons Fruita	14 Sopa d' Hortalisses Mandonguillies de vedella amb salsa tomàquet Macedònia fruites
17 Espaguetis amb bacon) i tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita Temporada	18 Arròs amb tomàquet Filet de peix a l'andalusa amb tomàquet natural i cogombre Fruita temporada	19 Patates estofades amb pastanagues Llom planxa amb remolatxa i blat de moro Fruita Temporada	20 Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb enciam i olives Fruita temporada	21 Cabo Verde (Àfrica) Dinar Criollo Amanida de patata (tonyina,tomàquet, blat de moro i ceba) Pollastre marinat amb arròs blanc Pinya
24 Fideus a la marinera Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita temporada	25 Coliflor amb patates Estofats de pollastre amb xampinyons Fruita Temporada	26 Macarrons a la Napolitana (ceba,pebrots i tomàquet) Botifarra pollastre al forn amb tomàquet natural cogombre Fruita Temporada	27 Patates estofades a la Riojana (xoriço Verdures) Suprema de Lluç al Forns amb enciam i blat de moro logurt	28 Sopa de peix amb arròs Hamburguesa pollastre planxa amb ceba i tomàquet natural Macedònia fruites

31

FESTA

Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat. Tots els dies de la setmana hi haurà pa integral, i la pasta i l'arròs seàn integrals. S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir/cuinar, oli d'oliva verge per amanir. Logurt natural sense sucre.

L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients al.lergògens 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 tecnologia dels Aliments. N° de col.ligat 7255. Telèfon del servei de menjador : 93 298 16 60 Insigne Gestió Integral S.L.