

MENÚ ESCOLAR

DESEMBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS



5 Cigrons estofats amb patanagues i verdures
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita
Sopar: verdura, carn i f.

12 Arròs amb tomàquet
Crestes de tonyina al forn amb xampinyons
Fruita
Sopar: verdura, peix i f.

19 Espaguetis amb tomàquet, tonyina
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita
Sopar: verdura, carn i fruita

DIMARTS



6
FESTA

13 Crema de carbassa
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa
Fruita
Sopar: sopa verdures, peix i fruita

20 Coliflor amb patates
Mandonguilles vedella estofades amb xampinyons
Fruita
sopar: verdura, peix f.

DIMECRES



7
FESTA

14 Macarrons amb tomàquet, ceba, pebrots)
Lluç al forn amb veduretes
Fruita
Sopar: verdura, ou i f.

21
DINAR DE NADAL

DIJOUS

1 Macarrons amb tomàquet
Llom planxa amb tomàquet i blat moro
Fruita
Sopar: verdura, carn i fr.

8
FESTA

15 Sopa de peix amb arròs
Truita de patates amb tomàquet i blat moro
Fruita
sopar: verdura, carn i f.

DIVENDRES

2 Patates Riojana amb pastanagues i xoriço
Peix Limanda a l'andalusa amb enciam
Fruita
Sopar: sopa verdures i ou i f.

9
FESTA

16 Llenties estofades amb verdures
Llom planxa amb enciam
Fruita
sopar: verdura, peix i f.

VACANCES NADAL
22 DESEMBRE /2022
AL
8 GENER /2023



La pasta, arròs i pe seràn integrals. El iogurt serà natural sense sucre. Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat.

S' utilitza oli alt oleic i d' oliva per fregir/cuinar, oli d' oliva verge per amanir. Iogurt natural sense sucre. L' empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients a l'ergògens que formen part de la dieta bàsica. 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 PORC

DESEMBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS



5 Cigrons estofats amb
patanagues i verdures
Truita de carbassó
amb enciam i olives
Fruita

12 Arròs
amb tomàquet
Crestes de tonyina al forn
amb xampinyons
Fruita

19 Espaguetis amb
tomàquet, tonyina
Truita de carbassó amb
enciam i olives
Fruita

DIMARTS



6
FESTA

13 Crema de carbassa
Pollastre al forn
amb enciam i
remolatxa
Fruita

20 Coliflor amb patates
Mandonguilles vedella
estofades amb
xampinyons
Fruita

DIMECRES



7
FESTA

14 Macarrons
amb tomàquet, ceba,
pebrots
Lluç al forn
amb veduretes
Fruita

21
**DINAR DE
NADAL**



DIJOUS

1 Macarrons amb
tomàquet
Hamburguesa coliflor
amb tomàquet i blat moro
Fruita

8
FESTA

15 Sopa de peix
amb arròs
Truita de patates amb
tomàquet i blat moro
Fruita

DIVENDRES

2 Patates amb
patanagues
Peix Limanda a
l'andalusa amb enciam
Fruita

9
FESTA

16 Lenties estofades
amb verdures
Hamburguesa pollastre
planxa amb enciam
Fruita

VACANCES NADAL
22 DESEMBRE /2022
AL
8 GENER /2023



La pasta, arròs i pa seràn integrals. El iogurt serà natural sense sucre. Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat..

S' utilitza oli alt oleic i d' oliva per fregir/cuinar, oli d' oliva verge per amanir. Iogurt 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 basa. 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 CARN**

DESEMBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS



5 Cigrons estofats
amb patanagues i
verdures
Truita de carbassó
amb enciam i olives
Fruita

12 Arròs
amb tomàquet
Creste de tonyina amb
xampinyons
Fruita

19 Espaguetis amb
tomàquet, tonyina
Truita de carbassó amb
enciam i olives
Fruita

DIMARTS



6
FESTA

13 Crema de carbassa
Hamburguesa de peix
al forn amb enciam i
remolatxa
Fruita

20 Coliflor amb patates
Mandonguilles peix
estofades amb
xampinyons
Fruita

DIMECRES



7
FESTA

14 Macarrons amb tomàquet,
ceba, pebrots
Lluç al forn amb veduretes
Fruita

21
**DINAR DE
NADAL**



DIJOUS

1 Macarrons amb
tomàquet
Hamburguesa coliflor planxa
amb tomàquet i blat moro
Fruita

8
FESTA

15 Sopa de peix
amb arròs
Truita de patates amb
tomàquet i blat moro
Fruita

DIVENDRES

2 Patates amb
pastanagues
Peix Limanda a
l'andalusa
amb enciam
Fruita

9
FESTA

16 Llenties estofades
amb verdures
Hamburguesa vegetal
planxa amb enciam
Fruita

VACANCES NADAL
22 DESEMBRE /2022
AL
8 GENER /2023



La pasta, arròs i pa seràn integrals. Eliogurt serà natural sense sucre. Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat..

S' utilitza oli alt oleic i d' oliva per fregir/cuinar, oli d' oliva verge per amanir. Iogurt 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.ligat 7255. Telèfon del servei de menjador : 93 298 16 60 Insigne Gestió Integral S.L.

MENÚ ESCOLAR

SENSE GLUTEN SG

DESEMBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS



5 Cigrons estofats amb patanagues i verdures
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita

12 Arròs amb tomàquet
Truita de gall dindi amb xampinyons
Fruita

19 EspaguetisSG amb tomàquet, tonyina
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita

DIMARTS



6 **FESTA**

13 Crema de carbassa
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa
Fruita

20 Coliflor amb patates
Mandonguilles vedellaSG estofades amb xampinyons
Fruita

DIMECRES



7 **FESTA**

14 Macarrons SG amb tomàquet, ceba, pebrots
Lluç al forn amb veduretes
Fruita

21 **DINAR DE NADAL**



DIJOUS

1 MacarronsSG amb tomàquet
Llom planxa amb tomàquet i blat moro
Fruita

8 **FESTA**

15 Sopa de peix amb arròs
Hamburguesa pollastreSG amb tomàquet i blat moro
Fruita

DIVENDRES

2 Patates Riojana amb pastanagues i xoriço
Peix Limanda a la planxa amb enciam
Fruita

9 **FESTA**

16 Llenties estofades amb verdures
Llom planxa amb enciam
Fruita

VACANCES NADAL
22 DESEMBRE /2022
AL
8 GENER /2023



SG (SENSE GLUTEN) La pasta, arròs i pa seràn integrals. Eliogurt serà natural sense sucre. Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat..

S'utilitza oli alt oleic i d'oliva per fregir/cuinar, oli d'oliva verge per amanir. Iogurt natural sense sucre.

L'empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients a l'ergògens 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 LLEGUMS

DESEMBRE

CURS 2022/2023

DILLUNS



5

Espaguetis amb tomàquet ,pernil
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita

12

Arròs amb tomàquet
Crestes de tonyina al forn amb xampinyons
Fruita

19

Espaguetis amb tomàquet, tonyina i formatge
Truita de carbassó amb enciam i olives
Fruita

DIMARTS



6

FESTA

13

Crema de carbassa
Pollastre al forn amb enciam i remolatxa
Fruita

20

Coliflor amb patates
Mandonguilles vedella estofades amb xampinyons
Fruita

DIMECRES



7

FESTA

14

Macarrons amb tomàquet, ceba, pebrots i formatge)
Lluç al forn amb veduretes
Fruita

21

DINAR DE NADAL



DIJOUS

1

Macarrons amb tomàquet
Llom planxa amb tomàquet i blat moro
Fruita

8

FESTA

15

Sopa de peix amb arròs
Truita de patates amb tomàquet i blat moro
Fruita

DIVENDRES

2

Patates Riojana amb pastanagues i xoriço

Peix Limanda a l'andalusa amb enciam
Fruita

9

FESTA

16

Purè de verdures
Llom planxa amb enciam
Fruita

VACANCES NADAL
22 DESEMBRE /2022
AL
8 GENER /2023



La pasta, arròs i pa seràn integrals. Eliogurt serà natural sense sucre. Les postres del menú (fruita) poden variar. Les fruites i verdures seran de temporada i proximitat.

S' utilitza oli alt oleic i d' oliva per fregir/cuinar, oli d' oliva verge per amanir. Iogurt natural sense sucre.

L' empresa té a la disposició dels usuaris del menjador fitxes tècniques amb els ingredients a l'ergògens 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.