

DILLUNS

9 Macarrons
amb tomàquet,
tonyina
Crestes de tonyina
amb remolatxa
Prèssec
Sopar: verdura, peix i f.

16 Arròs amb tomàquet
Llom planxa amb
enciam i olives
Fruita
sopar: verdura, peix i f.

23 Espaguetis amb
tomàquet i bacon)
Truita de patates amb
enciam i olives
Fruita
Sopar: verdura, carn i f.

30 Cigrons estofats amb
patates i pastanagues
Truita de pernil amb
enciam i blat moro
Fruita
Sopar: verdura, carn i f.

DIMARTS

10 Llenties
amb pastanaga i pebrots
Lluç al forn a la jardinera
(amb verdures)
Fruita
sopar: verdura, carn i f.

17 Coliflor amb patates
Mandonguilles vedela
amb tomàquet i pèsols
Fruita
sopar: sopa verdures,
peix i f.

24 Puré de verdures
amb crostons
Lluç al forn amb
verdures
Fruita
Sopar: arròs, ou, f.

31 Mongetes tendres
amb patates
Botifarra porc al forn
amb salsa de tomàquet
i pèsols.
Fruita
Sopar: sopa amb
peix i f.

DIMECRES

11 Mongetes tendres
amb patates
Llom arrebossat amb
enciam i blat moro
Fruita
sopar: sopa de verdures
amb peix i f.

18 Cigrons estofats
amb verdures
Truita carbassó
amb enciam i remolatxa
Fruita
Sopar: verdura, carn i f.

25 Arròs milanesa
(amb verdures)
Hamburguesa vedella
planxa amb ceba i
tomàquet
Fruita
Sopar: verdura, peix i f.

DIJOUS

12 Sopa de peix
amb arròs
Pollastre al forn amb
samfaina
Fruita
Sopar: verdura, ou i f.

19 Crema de carbassa
Peix Limanda
a l'andalus
amb tomàquet i blat moro
Fruita
Sopar: patata, peix i f.

26 Sopa d'hortalisses
Llom planxa amb
enciam i cogombre
Fruita
Sopar: verdura, peix i f.

DIVENDRES

13 Patates estofades a
la Riojana
(amb verdures i xoriço)
Truita francesa amb
enciam i cogombre
Fruita
sopar: verdura, carn i f.

20 Sopa de fideus
Pollastre al forn a la
lilmona amb
xampinyons
Fruita
Sopar: verdura, ou i f.

27 **INDIA**
Daal tarka (Llenties amb
tomàquet, ceba, all i jengibre
i espècies)
Pollastre Tandoori
al curry amb
arròs blanc.
Fruita

La pasta, arròs i pa seran 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 Laboratori Miralles. Responsable tècnica: 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

GENER

CURS 2022/2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9 Macarrons
amb tomàquet
tonyina
Crestes de tonyina
al forn amb
remolatxa
Prèssec

10 Llenties
amb pastanaga i pebrots
Lluç al forn a la jardinera
(amb verdures)
Fruita

11 Mongetes tendres
amb patates
Hamburguesa kale i
quinoa amb enciam i blat
Fruita

12 Sopa de peix
amb arròs
Pollastre al forn amb
samfaina
Fruita

13 Patates estofades amb
pastanagues ,ceba i
pebrots
Trita francesa amb
enciam i cogombre
Fruita

16 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa pollastre
planxa
amb enciam i olives
Fruita

17 Coliflor amb patates
Mondonguilles vedela
amb tomàquet i pèsols
Fruita

18 Cigrans estofats
amb verdures
Trita carbassó
amb enciam i
remolatxa
Fruita

19 Crema de carbassa
Peix Limanda
a l'andalusa
amb tomàquet i blat
Fruita

20 Sopa de fideus
Pollastre al forn a la
llimona amb
xampinyons
Fruita

23 Espaguetis amb
tomàquet
Trita de patates amb
enciam i olives
Fruita

24 Puré de verdures
amb crostons
Lluç al forn amb
veduretes
Fruita

25 Arròs milanesa
(amb verdures)
Hamburguesa vedella
planxa amb ceba i
tomàquet
Fruita

26 Sopa d'hortalisses
Bastonets de lluç al forn
amb
enciam i cogombre
Fruita

27 **INDIA**
Daal tarka (Llenties amb
tomàquet,ceba,all i jengibre i
espècies)
Pollastre Tandoori
al curry amb
arròs blanc. Fruita

30 Cigrans estofats amb
patates i pastanagues
Trita francesa amb
enciam i blat
Fruita

31 Mongetes tendres
amb patates
Botifarra pollastre al
forn amb salsa
de tomàquet
i pèsols.
Fruita

La pasta, arròs i pa seran integrals. El logut 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. Logut 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.
Licenciat 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

GENER

CURS 2022/2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9 Macarrons
amb tomàquet,
tonyina
Crestes de tonyina
al forn
amb remolatxa
Prèssec

10 Llenties
amb pastanaga i pebrots
Lluç al forn a la jardinerà (amb verdures)
Fruita

11 Mongetes tendres
amb patates
Hamburguesa kale i
quinoa amb enciam i blat
Fruita

12 Sopa de peix
amb arròs
Limanda
al forn amb
samfaina
Fruita

13 Patates estofades amb
pastanagues, ceba i
pebrots
Truita francesa amb
enciam i cogombre
Fruita

16 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de
remolatxa
amb enciam i olives
Fruita

17 Coliflor amb patates
Lluç al forn
amb tomàquet i pèsols
Fruita

18 Cigrans estofats
amb verdures
Truita carbassó
amb enciam i
remolatxa
Fruita

19 Crema de
carbassa
Peix Limanda a l'andalusa
amb
tomàquet i blat
de moro
Fruita

20 Sopa de verdures
amb fideus
Hamburguesa de
llegums amb
xampinyons
Fruita

23 Espaguetis amb
tomàquet
Truita de patates amb
enciam i olives
Fruita

24 Puré de verdures
amb crostons
Lluç al forn amb
veduretes
Fruita

25 Arròs milanesa
(amb verdures)
Hamburguesa vegetal
planxa amb ceba i
tomàquet
Fruita

26 Sopa d'hortalisses
Remenat d'ou amb
xampinyons amb
enciam i cogombre
Fruita

27 **INDIA**
Daal tarka (Llenties amb
tomàquet, ceba, all, jengibre i
espècies)
Peix Tandoori
al curry amb
arròs blanc. Fruita

30 Cigrans estofats amb
patates i pastanagues
Truita francesa amb
enciam i blat
Fruita

31 Mongetes tendres
amb patates
Crestes de tonyina
amb salsa
de tomàquet
i pèsols.
Fruita

La pasta, arròs i pa seran 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 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

GENER

CURS 2022/2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9 Macarrons
amb tomàquet,
tonyina
Croquetes de pollastre
amb remolatxa
Prèssec

10 Arròs amb tomàquet
Lluç al forn a la jardinera (amb verdures)
Fruita

11 Crema de verdures
Llom arrebossat amb
enciam i blat
Fruita

12 Sopa de peix
amb arròs
Pollastre al forn amb
samfaina
Fruita

13 Patates estofades a
la Riojana
(amb verdures i xoriço)
Truita francesa amb
enciam i cogombre
Fruita

16 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa pollastre
amb enciam i
olives
Fruita

17 Coliflor amb patates
Mandonguilles vedella
amb tomàquet
Fruita

18 Macarrons amb
tomàquet i formatge
Truita carbassó
amb enciam i remolatxa
Fruita

19 Crema de carbassa
Peix Limanda
a l'andalusa
amb tomàquet i blat
Fruita

20 Sopa de fideus
Pollastre al forn a la
llimona amb
xampinyons
Fruita

23 Espaguetis amb tomàquet
i bacon
Truita de patates amb
enciam i olives
Fruita

24 Puré de verdures
amb crostons
Lluç al forn amb
veduretes
Fruita

25 Arròs milanesa
(amb verdures)
Hamburguesa vedella
planxa amb ceba i
tomàquet
Fruita

26 Sopa d'hortalisses
Llom planxa amb
enciam i cogombre
Fruita

27 **INDIA**
Daal tarka (Patates amb
tomàquet, ceba, all jengibre i
espècies)
Pollastre Tandoori
al curry amb
arròs blanc. Fruita

30 Arròs amb tomàquet
Truita de pernil amb
enciam i blat
Fruita

31 Puré de patates
Botifarra porc al forn
amb salsa de tomàquet
Fruita

La pasta, arròs i pa seran 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'origen 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.
Licenciat 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

GENER

CURS 2022/2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9 Macarrons SG
amb tomàquet , tonyina

Pollastre planxa
amb remolatxa
Prèsec

10 Cigrons estofats
amb pastanaga i pebrots
Lluç al forn a la jardinerà (amb verdures)
Fruita

11 Mongetes tendres
amb patates
Llom planxa amb
enciam i blat de moro
Fruita

12 Sopa de peix
amb arròs
Pollastre al forn
amb samfaina
Fruita

13 Patates estofades a
la Riojana
(amb verdures i xoriço)
Truita francesa amb
enciam i cogombre
Fruita

16 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa pollastre
planxa amb enciam i
olives
Fruita

17 Coliflor amb patates
Mandonguilles SG
vedella
amb tomàquet i pèsols
Fruita

18 Cigrons estofats
amb verdures
Truita carbassó
amb enciam i remolatxa
Fruita

19 Crema de carbassa
Peix Limanda
a la planxa
amb tomàquet i blat
de moro
Fruita

20 Sopa de fideus SG
Pollastre al forn a la
llimona amb
xampinyons
Fruita

23 Espaguetis SG amb
tomàquet i bacon
Truita de patates amb
enciam i olives
Fruita

24 Puré de verdures
amb crostons SG
Lluç al forn amb
verdures
Fruita

25 Arròs milanesa
(amb verdures)
Hamburguesa vedella SG
planxa amb ceba i
tomàquet
Fruita

26 Sopa d'hortalisses
(pasta SG)
Llom planxa amb
enciam i cogombre
Fruita

27 **INDIA**
Daal tarka
(Mongetes blanques amb
tomàquet,ceba,all jengibre i
espècies)
Pollastre Tandoori
al curry amb
arròs blanc. Fruita

30 Cigrons estofats amb
patates i pastanagues
Truita pernil amb
enciam i blat moro
Fruita

31 Mongetes tendres
amb patates
Botifarra SGporc al forn
amb salsa de tomàquet
i pèsols.
Fruita

La pasta, arròs i pa seran 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·lèrgens que formen part de la dieta bàsica. Aquest menú ha estat dissenyat i supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratori Miralles. Responsable tècnic: Pere Miralles i Curto.
Licenciat 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.

