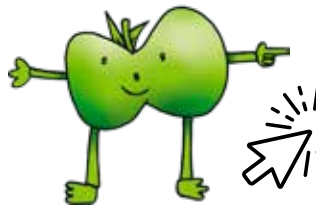
CuinaGestió | CCR

GENER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



CLICA per saber molt més

el con sell

tempo rada

malbara tament

8 Cal. 647 / H.C. 79 / Lip. 30 / P. 19
- Sopa de brou amb pasta integral
- Croquetes de pernil amb enciam i olives
- Iogurt natural
- Verdura / Peix i patata / Fruita

9 Cal. 526 / H.C. 98 / Lip. 12 / P. 12
- Bajoques amb patata
- Paella de verdures (100% VEGETAL)
- Fruita fresca de temporada
- Cereal / Prot. vegetal / Làctic

10 Cal. 552 / H.C. 77 / Lip. 15 / P. 31
- Puré de cigrons i pastanaga
- Cuixa de pollastre al forn amb enciam i moresc
- Fruita fresca de temporada
- Cereal / Peix i amanida / Làctic

11 Cal. 785 / H.C. 115 / Lip. 29 / P. 19
- Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba
- Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
- Fruita fresca de temporada
- Verdura / Porc i llegum / Làctic

12 Cal. 585 / H.C. 83 / Lip. 16 / P. 33
- Llenties amb arròs
- Filet de lluç al forn amb salsa de poma
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Au i verdura / Làctic

15 Cal. 861 / H.C. 106 / Lip. 41 / P. 22
- Macarrons amb salsa de bolets
- Truita francesa amb pernil amb brots d'enciam
- Fruita fresca de temporada
- Llegums / Verdura / Làctic

16 Cal. 885 / H.C. 124 / Lip. 26 / P. 44
- Fesols amb verdures
- Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i soja (100% VEGETAL)
- Fruita fresca de temporada
- Cereal / Au i verdura / Làctic

17 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
- Arròs amb tomàquet
- Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb salsa verda
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Vedella i verdura / Làctic

18 Cal. 503 / H.C. 70 / Lip. 13 / P. 29
- Sopa d'escudella amb galets
- Pollastre al forn a la llimona amb patates xips
- Iogurt natural
- Amanida / Prot. Vegetal /Fruita

19 Cal. 2100 / H.C. 64 / Lip. 111 / P. 215
- Bajoques amb patata
- Mandonguilles de vedella amb pastanaga
- Fruita fresca de temporada
- Cereal / Peix i amanida / Làctic

22 Cal. 857 / H.C. 91 / Lip. 46 / P. 22
- Pèsols amb patata saltats amb cebeta
- Calamars a la romana amb enciam i pastanaga
- Fruita fresca de temporada
- Verdura / Prot. vegetal / Làctic

23 Cal. 721 / H.C. 73 / Lip. 39 / P. 23
- Cigrons guisats amb col i pastanaga
- Truita francesa amb enciam i olives
- Fruita fresca de temporada
- Verdura / Au i patata / Làctic

24 Cal. 450 / H.C. 50 / Lip. 14 / P. 32
- Bledes amb patata i pastanaga
- Llom adobat guisat amb ceba caramel·litzada
- Fruita fresca de temporada
- Llegums / Peix i cereal / Làctic

25 Cal. 563 / H.C. 102 / Lip. 9 / P. 24
- Puré de carbassa
- Espirals a la bolonyesa vegetal (100% VEGETAL)
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Ou i llegum / Làctic

26 *Taula de l'arròs*
- Arròs cantonès amb salsa de soja
- Pollastre a l'allada amb enciam i llavors
- Iogurt natural
- Verdura / Porc i patata / Fruita

29 Cal. 639 / H.C. 78 / Lip. 28 / P. 20
- Llenties a la jardinera
- Truita de patata i ceba amb brots d'enciam
- Fruita fresca de temporada
- Verdura / Peix i cereal / Làctic

30 Cal. 677 / H.C. 85 / Lip. 33 / P. 14
- Bajoques amb patata
- Arròs amb quinoa, edamame i verdures (100% VEGETAL)
- Fruita fresca de temporada
- Amanda / Ou i cereal / Làctic

31 Cal. 543 / H.C. 75 / Lip. 10 / P. 41
- Sopa de brou amb pistons
- Bacallà guisat amb salsa de pebrot vermell
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Au i verdures / Làctic

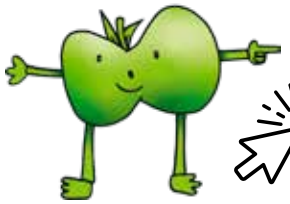
Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629

El nostre menú es basa en la cuina catalana, mediterrània, casolana i de qualitat

CuinaGestió | CCR

FEBRER

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



CLICA per saber molt més

el con sell

temporada

malbaratament

1 Cal. 672 / H.C. 70 / Lip. 24 / P. 45
- Minestra de verdures
- Estofat de gall dindi amb hortalisses
- Iogurt natural
- Cereals / Porc i amanida / Fruita

2 Cal. 497 / H.C. 68 / Lip. 16 / P. 25
- Espirals amb tomàquet
- Pollastre al forn amb enciam i olives
- Fruita fresca de temporada
- Verdura / Prot. vegetal / Làctic

5 Cal. 577 / H.C. 101 / Lip. 13 / P. 17
- Puré de porros
- Arròs a la bolonyesa vegetal (100% VEGETAL)
- Iogurt natural
- Amanida / Prot. vegetal / Fruita

6 Cal. 701 / H.C. 89 / Lip. 29 / P. 26
- Espaguetis amb verduretes
- Medalló de salmó amb enciam i blat de moro
- Fruita fresca de temporada
- Llegums / Au i verdura / Làctic

7 Cal. 939 / H.C. 111 / Lip. 41 / P. 37
- Fesols estofats
- Truita francesa amb enciam i pastanaga
- Fruita fresca de temporada
- Cereals / Peix i verdura / Làctic

8 *Dijous gras*
- Bajoques amb patata
- Aletes de pollastre amb marinat casolà amb enciam i olives
- Fruita fresca de temporada
- Llegums / Ou i verdura / Làctic

9 *Carnestoltes*
- Escudella amb brou de verdures (pasta i llegums)
- Pizza de pernil dolç i formatge amb patates xips
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Peix i amanida / Làctic

12 Cal. 580 / H.C. 61 / Lip. 24 / P. 32
- Verdura tricolor amb patata
- Vedella guisada amb bolets
- Iogurt natural
- Cereal / Au i amanida / Fruita

13 Cal. 841 / H.C. 70 / Lip. 46 / P. 39
- Espirals a la camperola
- Sorell guisat amb salsa de ceba caramel·litzada
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Au i patata / Làctic

14 Cal. 610 / H.C. 84 / Lip. 24 / P. 17
- Sopa d'au amb meravella
- Truita de carbassó amb enciam i olives
- Fruita fresca de temporada
- Llegum / Peix i verdura / Làctic

15 Cal. 633 / H.C. 92 / Lip. 26 / P. 11
- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga
- Fruita fresca de temporada
- Verdures / Ou i cereal / Làctic

16 Cal. 490 / H.C. 80 / Lip. 12 / P. 20
- Bròquil amb patata
- Llenties estofades amb verdures (100% VEGETAL)
- Fruita fresca de temporada
- Cereals / Peix i amanida / Làctic

19 Cal. 861 / H.C. 70 / Lip. 57 / P. 21
- Trinxat de col i patata
- Salsitxes de porc a la planxa amb brots d'enciam
- Fruita fresca de temporada
- Cereal / Peix i llegum / Fruita

20 Cal. 657 / H.C. 79 / Lip. 29 / P. 21
- Llenties guisades amb porro i carbassa
- Truita de patata i ceba amb enciam i llavors
- Fruita fresca de temporada
- Llegum / Vedella i patata / Làctic

21 Cal. 591 / H.C. 78 / Lip. 24 / P. 21
- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb salsa verda
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Ou i llegums/ Fruita

22 Cal. 625 / H.C. 81 / Lip. 20 / P. 33
- Cigrons guisats amb carbassó
- Contracuixa de pollastre al forn amb patates xips
- Fruita fresca de temporada
- Verdura / Porc i patata / Làctic

23 *Jornada Indonèsia*
- Fideuà de verdures (100% VEGETAL)
- Rollet de primavera amb enciam i brots de soja
- Batut de fruites
- Amanida / Au i cereal / Làctic

26 Cal. 625 / H.C. 68 / Lip. 27 / P. 31
- Pèsols amb patata
- Pollastre rostit amb enciam i pastanaga
- Fruita fresca de temporada
- Cereal / Prot veg. i patata / Làctic

27 Cal. 578 / H.C. 94 / Lip. 13 / P. 22
- Sopa d'au amb pasta integral
- Mandonguilles d'au amb cigrons amb salsa de verdures
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Ou i verdura / Làctic

28 Cal. 1050 / H.C. 85 / Lip. 64 / P. 38
- Arròs amb xampinyons
- Filet de verat amb ceba i pebrot
- Fruita fresca de temporada
- Verdura / Vedella i amanida / Làctic

29 Cal. 863 / H.C. 134 / Lip. 24 / P. 37
- Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
- Fesols estofats amb pebrot i pastanaga (100% VEGETAL)
- Fruita fresca de temporada
- Amanida / Peix i cereal / Làctic

El nostre menú es basa en la cuina catalana, mediterrània, casolana i de qualitat

Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629

CuinaGestió | CCR

MARÇ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Cal. 683 / H.C. 63 / Lip. 32 / P. 25 Patates estofades amb sípia Truita de formatge amb brots d'enciam Iogurt natural Cereal / Peix i verdura / Fruita
4 Cal. 758 / H.C. 80 / Lip. 41 / P. 22 Sopa d'escudella amb pistons Llonganissa al forn amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura / Prot. vegetal / Làctic	**5** Cal. 570 / H.C. 89 / Lip. 18 / P. 15 Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Truita de patata i ceba amb amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura / Au i llegum / Làctic	**6** Cal. 474 / H.C. 94 / Lip. 8 / P. 12 Puré de carbassa Arròs amb verdures i cigrons (100% VEGETAL) Fruita fresca de temporada Amanida / Porc i patata / Làctic	**7** Cal. 499 / H.C. 69 / Lip. 13 / P. 29 Minestra de verdures Pollastre rostit amb patates xips Iogurt natural Cereal / Peix i amanida / Fruita	**8** Cal. 987 / H.C. 113 / Lip. 42 / P. 46 Fesols estofats Seitó en tempura amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura / Au i patata / Làctic
11 Cal. 649 / H.C. 69 / Lip. 34 / P. 18 Bajoques amb patata Nuggets amb bròquil i formatge amb enciam i pastanaga (100% VEGETAL) Fruita fresca de temporada Amanida / Porc i llegum / Làctic	**12** Cal. 675 / H.C. 94 / Lip. 27 / P. 16 Arròs a la milanesa Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura / Au i patata / Làctic	**13** Cal. 744 / H.C. 72 / Lip. 31 / P. 47 Llenties a la jardinera Ragout de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada Amanida / Prot. vegetal / Làctic	**14** Cal. 596 / H.C. 78 / Lip. 14 / P. 45 Sopa de peix amb fideus Pollastre rostit amb patata panadera Fruita fresca de temporada Verdura / Ou i cereal / Làctic	**15** *Descoberta de l'api* Coliflor amb patata Medalló de salmó amb enciam i tires d'api Iogurt natural Cereal / Prot. veg i amanida / Fruita
18 Cal. 558 / H.C. 86 / Lip. 18 / P. 14 Sopa de brou amb galets Truita de patata i ceba amb brots d'enciam Fruita fresca de temporada Verdura / Peix i cereal / Làctic	**19** Cal. 390 / H.C. 54 / Lip. 10 / P. 24 Bròquil amb patata Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Cereal / Au i verdura / Làctic	**20** Cal. 919 / H.C. 101 / Lip. 44 / P. 35 Cigrons guisats amb carbassa Croquetes de rostit amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura / Prot. vegetal / Làctic	**21** Cal. 490 / H.C. 95 / Lip. 7 / P. 17 Menestra de verdures Macarrons amb bolonyesa vegetal (100% VEGETAL) Fruita fresca de temporada Amanida / Ou i cereal / Làctic	**22** Cal. 741 / H.C. 100 / Lip. 24 / P. 33 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert amb patates xips Mona de Pàsqua Amanida / Prot. vegetal / Fruita

CLICA per saber molt més

el con sell

tempo rada

malbara tament

vacances

Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629

El nostre menú es basa en la cuina catalana, mediterrània, casolana i de qualitat