

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Espirals amb verdures a l'estil mediterrani</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva</p> <p>Contracuixa de pollastre amb suc, acompanyada d'enciams i cogombre ratllat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa i cúrcuma</p> <p>Magra de porc al forn amb patata i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>5</p> <p>Arròs caldós amb verdures de temporada</p> <p>Peix fresc al forn amb all i julivert, acompanyat de brots verds i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Canelons de pollastre</p> <p>Cigrons cuinats amb porro i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Truita de patata acompanyada d'enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Daus de pollastre estofats amb verdures variades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba</p> <p>Hamburgueses vegetals acompanyades de brots verds i pastanaga ratllada</p> <p>logurt</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>FESTA</p>
<p>16</p> <p>Macarrons amb bolets i verdures de temporada</p> <p>Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma</p> <p>Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet amanits</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassó amb encenalls de formatge</p> <p>Estofat d'au amb patata i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>19</p> <p>Paella d'arròs amb vegetals</p> <p>Maires fresques enfarinades amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Brou amb pasta</p> <p>Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat de brots verds i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre ratllat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva</p> <p>Pernilets al forn amb cebetes i suc de taronja natural</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Cigrons estofats amb espínacs i ceba</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patates i un raig d'oli d'oliva</p> <p>Pernilets de pollastre rostits amb llimona, acompanyats de brots verds i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Risotto de bolets de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta al forn acompanyada de tires de boniato</p> <p>Natilles de xocolata</p>			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espirals amb carbassó i porro Truita a la francesa amb enciam i cogombre ratllat logurt natural	3 Saltejat de bròquil i patata amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre forn, acompanyada d'enciams i olives Fruita del temps	4 Crema de verdures Magra de porc al forn amb patata logurt natural	5 Arròs amb oli d'oliva Peix fresc al forn Fruita del temps	6 Pasta amb saltejat de xampinyons i formatge ratllat Brotxetes de pollastre amb enciam i olives logurt natural
9 Bròquil amb patata Truita de patata acompanyada d'enciam i olives logurt natural	10 Sopa d'au amb fideus Brotxetes de pollastre amb xampinyons Fruita del temps	11 Arròs cuinat amb xampinyons Hamburguesa d'au acompanyada de brots verds i cogombre ratllat logurt natural	12 FESTA	13 FESTA
16 Macarrons amb xampinyons i formatge ratllat Truita de carbassó amb brots verds i cogombre ratllat logurt natural	17 Llenties amb espinacs Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita del temps	18 Crema de carbassó Contracuixa de pollastre amb enciam i olives logurt natural	19 Arròs amb oli d'oliva Peix al forn amb amanida Fruita del temps	20 Brou amb pasta Pit de pollastre forn amb enciam i cogombre ratllat logurt natural
23 Arròs amb saltejat de carbassó i porro Lluç al forn, acompanyat de brots verds i olives logurt natural	24 Crema de verdures Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre ratllat Fruita del temps	25 Broquil amb patata i oli d'oliva Pernilets al forn amb patata logurt natural	26 Trinxat de col i patata Macarrons amb oli d'oliva Fruita del temps	27 Llenties cuinades amb espinacs Truita francesa amb enciam i cogombre ratllat logurt natural
30 Coliflor amb patates i un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb llimona, acompanyats de brots verds i cogombre ratllat Fruita del temps	31 Arròs amb saltejat amb xampinyons Hamburguesa de vedella al forn acompanyada de tires de patata logurt natural			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Pasta sense gluten amb verdures a l'estil mediterrani</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva</p> <p>Contracuixa de pollastre amb suc, acompanyada d'enciams i cogombre ratllat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa i cúrcuma</p> <p>Magra de porc al forn amb patata i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>5</p> <p>Arròs caldós amb verdures de temporada</p> <p>Peix fresc al forn amb all i julivert, acompanyat de brots verds i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Pasta sense gluten a la napolitana</p> <p>Cigrons cuinats amb porro i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Truita de patata acompanyada d'enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Daus de pollastre estofats amb verdures variades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba</p> <p>Hamburguesa d'au amb brots verds i pastanaga ratllada</p> <p>logurt</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>FESTA</p>
<p>16</p> <p>Pasta sense gluten amb bolets i verdures de temporada</p> <p>Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma</p> <p>Croquetes sense gluten amb enciam i tomàquet amanits</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassó amb encenalls de formatge</p> <p>Estofat d'au amb patata i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>19</p> <p>Paella d'arròs amb vegetals</p> <p>Peix al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Brou amb pasta sense gluten</p> <p>Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat de brots verds i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre ratllat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva</p> <p>Pernilets al forn amb cebetes i suc de taronja natural</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs i ceba</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patates i un raig d'oli d'oliva</p> <p>Pernilets de pollastre rostits amb llimona, acompanyats de brots verds i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Risotto de bolets de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta al forn acompanyada de tires de boniata</p> <p>Natilles de xocolata</p>			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Espirals amb verdures a l'estil mediterrani</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva</p> <p>Contracuixa de pollastre amb suc, acompanyada d'enciams i cogombre ratllat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa i cúrcuma</p> <p>Estofat de peix amb patata i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>5</p> <p>Arròs caldós amb verdures de temporada</p> <p>Peix fresc al forn amb all i julivert, acompanyat de brots verds i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Canelons d'espinacs</p> <p>Cigrons cuinats amb porro i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Truita de patata acompanyada d'enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Sopa amb fideus</p> <p>Daus de pollastre estofats amb verdures variades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba</p> <p>Hamburgueses vegetals acompanyades de brots verds i pastanaga ratllada</p> <p>logurt</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>FESTA</p>
<p>16</p> <p>Macarrons amb bolets i verdures de temporada</p> <p>Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma</p> <p>Croquetes d'espinacs amb enciam i tomàquet amanits</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassó amb encenalls de formatge</p> <p>Estofat d'au amb patata i ceba</p> <p>logurt</p>	<p>19</p> <p>Paella d'arròs amb vegetals</p> <p>Maires fresques enfarinades amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Brou amb pasta</p> <p>Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat de brots verds i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i cogombre ratllat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb cebetes i suc de taronja natural</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs i ceba</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Mongeta tendra amb patates i un raig d'oli d'oliva</p> <p>Pernilets de pollastre rostits amb llimona, acompanyats de brots verds i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Risotto de bolets de temporada</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn acompanyada de tires de boniato</p> <p>Natilles de xocolata</p>			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espirals amb verdures a l'estil mediterrani Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	3 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb suc, acompanyada d'enciams i cogombre ratllat Fruita del temps	4 Crema de carbassa i cúrcuma Magra de porc al forn amb patata i ceba logurt	5 Arròs caldós amb verdures de temporada Peix fresc al forn amb all i julivert, acompanyat de brots verds i tomàquet Fruita del temps	6 Canelons de pollastre Cigrons cuinats amb porro i pastanaga Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de patata acompanyada d'enciam i tomàquet amanit Fruita del temps	10 Sopa d'au amb fideus Daus de pollastre estofats amb verdures variades Fruita del temps	11 Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba Hamburgueses vegetals acompanyades de brots verds i pastanaga ratllada logurt	12 FESTA	13 FESTA
16 Macarrons amb bolets i verdures de temporada Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga ratllada Fruita del temps	17 Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet amanits Fruita del temps	18 Crema de carbassó amb encenalls de formatge Estofat d'au amb patata i ceba logurt	19 Paella d'arròs amb vegetals Maires fresques enfarinades amb amanida Fruita del temps	20 Brou amb pasta Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps
23 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat de brots verds i pastanaga Fruita del temps	24 Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre ratllat Fruita del temps	25 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva Pernilets al forn amb cebetes i suc de taronja natural logurt	26 Trinxat de col i patata Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	27 Cigrons estofats amb espínacs i ceba Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps
30 Mongeta tendra amb patates i un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb llimona, acompanyats de brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Risotto de bolets de temporada Hamburguesa mixta al forn acompanyada de tires de boniato Natilles de xocolata			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espirals amb verdures a l'estil mediterrani Ous durs amb tomàquet i tonyina Fruita del temps	3 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb suc, acompanyada d'enciams i cogombre ratllat Fruita del temps	4 Crema de carbassa i cúrcuma Magra de porc al forn amb patata i ceba logurt	5 Arròs caldós amb verdures de temporada Peix fresc al forn amb all i julivert, acompanyat de brots verds i tomàquet Fruita del temps	6 Canelons de pollastre Cigrons cuinats amb porro i pastanaga Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures de temporada Llom magre al forn acompanyat d'enciam i tomàquet amanit Fruita del temps	10 Sopa d'au amb fideus Daus de pollastre estofats amb verdures variades Fruita del temps	11 Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba Hamburgueses vegetals acompanyades de brots verds i pastanaga ratllada logurt	12 FESTA	13 FESTA
16 Macarrons amb bolets i verdures de temporada Ous durs amb beixamel Fruita del temps	17 Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet amanits Fruita del temps	18 Crema de carbassó amb encenalls de formatge Estofat d'au amb patata i ceba logurt	19 Paella d'arròs amb vegetals Maires fresques enfarinades amb amanida Fruita del temps	20 Brou amb pasta Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps
23 Arròs a la napolitana Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat de brots verds i pastanaga Fruita del temps	24 Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre ratllat Fruita del temps	25 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva Pernilets al forn amb cebetes i suc de taronja natural logurt	26 Trinxat de col i patata Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	27 Cigrons estofats amb espínacs i ceba Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps
30 Mongeta tendra amb patates i un raig d'oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb llimona, acompanyats de brots verds i pastanaga Fruita del temps	31 Risotto de bolets de temporada Hamburguesa mixta al forn acompanyada de tires de boniato Natilles de xocolata			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espirals amb verdures a l'estil mediterrani Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	3 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva Hamburguesa de Kale acompanyada d'enciams i cogombre ratllat Fruita del temps	4 Crema de carbassa i cúrcuma Llenties estofades amb patata i ceba logurt	5 Bròquil amb patata Arròs caldós amb verdures de temporada Fruita del temps	6 Canelons d'espinacs Cigrons cuinats amb porro i pastanaga Fruita del temps
9 Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de patata acompanyada d'enciam i tomàquet amanit Fruita del temps	10 Sopa vegetal amb fideus Verdura tricolor Fruita del temps	11 Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba Hamburgueses vegetals acompanyades de brots verds i pastanaga ratllada logurt	12 FESTA	13 FESTA
16 Macarrons amb bolets i verdures de temporada Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga ratllada Fruita del temps	17 Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma Croquetes d'espinacs amb enciam i tomàquet amanits Fruita del temps	18 Crema de carbassó amb encenalls de formatge Arròs 3 vegetals (pèsols, blat de moro, pastanaga) logurt	19 Paella d'arròs amb vegetals Espinacs amb patata Fruita del temps	20 Brou amb pasta Cigrons amb salsa de tomàquet Fruita del temps
23 Arròs a la napolitana Bròquil amb patata Fruita del temps	24 Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre ratllat Fruita del temps	25 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva Mongetes guisades amb hortalisses logurt	26 Trinxat de col i patata Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	27 Cigrons estofats amb espinacs i ceba Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps
30 Mongeta tendra amb patates i un raig d'oli d'oliva Llenties amb saltejat de verdures de temporada Fruita del temps	31 Risotto de bolets de temporada Hamburguesa vegetal al forn acompanyada de tires de boniato Natilles de xocolata			

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b> Espirals amb verdures a l'estil mediterrani Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	<b>3</b> Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre amb enciams i cogombre ratllat Fruita del temps	<b>4</b> Crema de carbassa i cúrcuma Magra de porc al forn amb patata i ceba logurt	<b>5</b> Arròs caldós amb verdures de temporada Peix al forn amb all i julivert, brots verds i tomàquet Fruita del temps	<b>6</b> Canelons de pollastre Cigrons cuinats amb porro i pastanaga Fruita del temps
<b>9</b> Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de patata amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps	<b>10</b> Sopa d'au amb fideus Daus de pollastre estofats amb verdures variades Fruita del temps	<b>11</b> Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba Hamburgueses vegetals amb brots verds i pastanaga logurt	<b>FESTIU</b>	
<b>16</b> Macarrons amb bolets i verdures de temporada Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>17</b> Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet amanits Fruita del temps	<b>18</b> Crema de carbassó amb encenalls de formatge Estofat d'au amb patata i ceba logurt	<b>19</b> Paella d'arròs amb vegetals Maires fresques enfarinades amb amanida Fruita del temps	<b>20</b> Brou amb pasta Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit Fruita del temps
<b>23</b> Arròs a la napolitana Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>24</b> Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>25</b> Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva Pernilets al forn amb cebetes i suc de taronja natural logurt	<b>26</b> Trinxat de col i patata Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	<b>27</b> Cigrons estofats amb espínacs i ceba Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps
<b>30</b> Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	<b>31</b> Risotto de bolets de temporada Hamburguesa mixta al forn acompanyada de tires de boniato Natilles de xocolata			

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

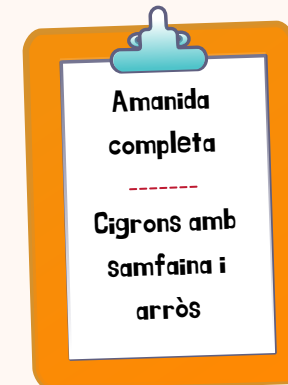
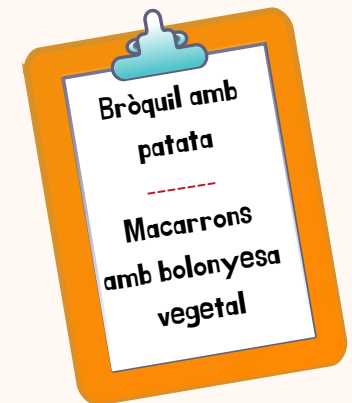
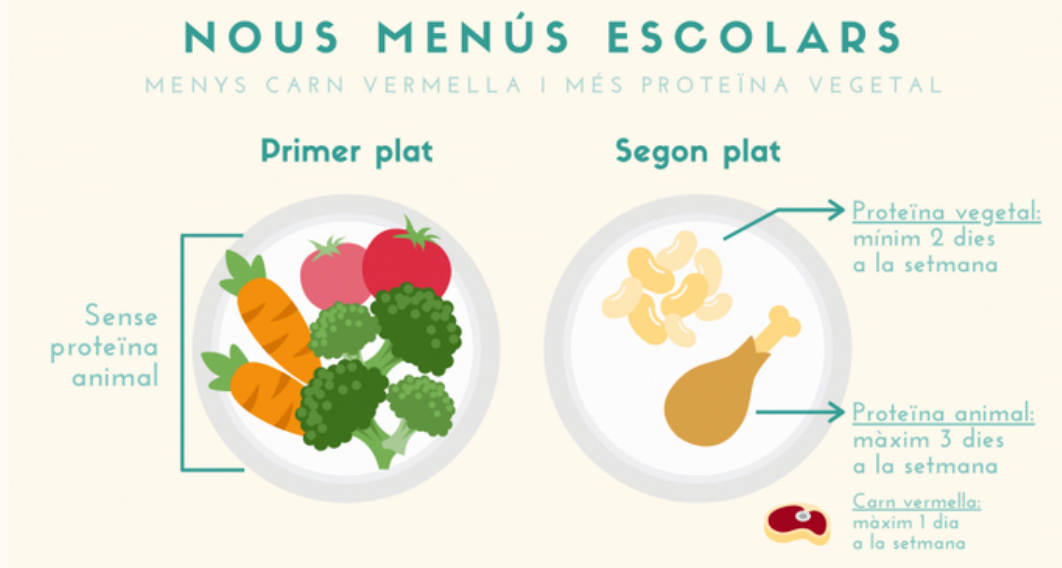
**Dimarts 31:**  
**Menú especial per celebrar La Castanyada**

# Perquè potenciem el consum de proteïna vegetal?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella** i de **carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



# PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



## VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària.

Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

## CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

## PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

## Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

## Exemples del plat saludable



### Si hem dinat...

Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

### Podem sopar...

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals i verdures

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**

