



BASAL

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges	Crema de verdures de temporada
			Croquetes de pollastre amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pasta	Arròs saltat amb ceba i carxofa	Bròquil saltat amb ceba i patata
Llom al forn amb prunes, i amanida	Truita de formatge amb amanida	Pollastre a la italiana	Lluç al forn amb salsa verda i amanida	Cigrons estofats amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral	Trinxat de la Cerdanya (col i patata)	Crema de pastanaga	Espaguetis a la norma	Patates estofades
Truita paisana amb amanida	Llenguadina a l'andalus amb amanida	Arròs a la cassola amb daus de pollastre	Mandonguilles vegetals a la jardineria	Broquetes de gall dindi amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures	Coliflor gratinada	Cigrons amb espinacs	Crema de carbassa	Pasta integral al pesto
Hamburguesa mixta amb amanida	Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal	Pollastre al curri amb xips	Seitons en tempura amb amanida	Truita de carbassó amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de maduixa	Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SOPARS

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Verdura	Amanida
			Tubercle	Arròs o cereal
			Peix blau	Carn blanca
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Amanida	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Pasta o cereal	Tubercle	Llegum	Tubercle	Arròs o cereal
Peix blanc	Carn blanca		Ou	Carn blanca
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Verdura	Amanida	Verdura	Amanida	Verdura
Tubercle	Llegum	Tubercle	Arròs o cereal	Pasta o cereal
Carn blanca		Ou	Carn vermella	Peix blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Amanida	Verdura	Amanida	Amanida	Verdura
Llegum	Arròs o cereal	Pasta o cereal	Tubercle	Llegum
logurt natural	Peix blanc	Ou	Carn blanca	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

- Prioritzeu els aliments frescos i poc processats. Com més natural sigui el que mengem, millor!
- Beveu aigua sovint. És la millor beguda per mantenir-nos hidratats.
- Hem d'evitar els sucres comercials i begudes ensucrades.
- Mengeu a poc a poc i amb tranquil·litat. Gaudir del menjar, mastegar bé i fer-ho en un ambient relaxat afavoreix una millor digestió.





SENSE PORC

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Croquetes de pollastre amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Peix amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta (brou vegetal) Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Trita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalus amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida iogurt de maduixa	Pasta integral al pesto Trita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE CARN

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Peix amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta (brou vegetal) Ous durs a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb llegums Fruita de temporada	Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Truita a la francesa amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Truita a la francesa amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida iogurt de maduixa	Pasta integral al pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE LACTOSA

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

		DILLUNS 12		DIMECRES 14		DIVENDRES 16	
		Bledes amb patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada		Mongetes blanques estofades amb verdures Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada		Sopa de pasta Pollastre a la italiana Fruita de temporada	
		Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt sense lactosa		Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada			
		DILLUNS 19		DIMECRES 21		DIVENDRES 23	
		Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada		Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense lactis amb amanida Fruita de temporada		Crema de pastanaga (sense lactis) Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	
		Espaguetis a la norma (formatge sense lactosa) Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada		Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt sense lactosa			
		DILLUNS 26		DIMECRES 28		DIVENDRES 30	
		Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada		Coliflor gratinada (formatge sense lactosa) Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal (formatge sense lactosa) Fruita de temporada		Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	
		Crema de carbassa (sense lactis) Seitons en tempura amb amanida logurt sense lactosa		Pasta integral al pesto (formatge sense lactosa) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada			

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE GLUTEN

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Pasta sense gluten amb salsa de formatges Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta sense gluten Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties (sense gluten) guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusense sense gluten amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Pasta sense gluten a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pasta sense gluten amb bolonyesa de tonvina Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura sense gluten amb amanida logurt de maduixa	Pasta sense gluten al pesto Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE FRUITS SECS

MENÚ GENER 2026

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Croquetes de pollastre amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes (sense fruits secs), i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l' andalusa sense fruits secs amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Colíflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura amb amanida iogurt de maduixa	Pasta integral al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE FRUITS SECS NI MARISC

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes (sense fruits secs), i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l' andalusa sense fruits secs amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la norma Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Peix sense marisc en tempura amb amanida logurt de maduixa	Pasta integral al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE MARISC NI ALBERGÍNIA

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Trita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida iogurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Trita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalus amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet sense albergínia Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida iogurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Peix sense marisc en tempura amb amanida iogurt de maduixa	Pasta integral al pesto Trita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE LACTOSA NI LLEGUM

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge sense lactosa Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada (sense lactis ni pèsols) Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt sense lactosa	Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs integral amb verdures (sense pèsols) Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga (sense lactis) Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la norma (formatge sense lactosa) Peix a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades sense pèsols Broquetes de gall dindi amb amanida logurt sense lactosa
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures (sense pèsols) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada (formatge sense lactosa) Espirals integrals amb salsa bolonyesa de tonvina (formatge sense lactosa) Fruita de temporada	Pasta amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa (sense lactis) Seitons en tempura sense al·lèrgens amb amanida logurt sense lactosa	Pasta integral al pesto (formatge sense lactosa) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE FRUITS SECS NI LLEGUMS

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges Croquetes de mill amb amanida amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada (sense pèsols) Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes (sense fruits secs), i amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs integral amb verdures (sense pèsols) Truita paisana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Espaguetis a la norma Peix a la jardinera Fruita de temporada	Patates estofades sense pèsols Broquetes de gall dindi amb amanida logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures (sense pèsols) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada Espirals integrals amb salsa bolonyesa de tonvina Fruita de temporada	Pasta amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura sense al·lèrgens amb amanida logurt de maduixa	Pasta integral al pesto (sense fruits secs) Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!



SENSE OU, FRUITS SECS
NI LLEGUMS

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Pasta sense ou amb salsa de formatges Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada (sense pèsols) Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes (sense fruits secs), i amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta sense ou Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Gall dindi amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs integral amb verdures (sense pèsols) Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalusa sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Pasta sense ou a la norma (sense formatge) Peix a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades sense pèsols Broquetes de gall dindi amb amanida logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures (sense pèsols) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada (sense formatge) Pasta sense ou amb salsa bolonyesa de tonvina (sense formatge) Fruita de temporada	Pasta sense ou amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura sense al·lèrgens amb amanida logurt de maduixa	Pasta sense ou al pesto (sense fruits secs ni formatge) Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!





SENSE OU

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Pasta sense ou amb salsa de formatges Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata Llom al forn amb prunes, i amanida Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Sopa de pasta sense ou Pollastre a la italiana Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carxofa Lluç al forn amb salsa verda i amanida logurt natural	Bròquil saltat amb ceba i patata Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Llenguadina a l'andalus sense ou amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb daus de pollastre Fruita de temporada	Pasta sense ou a la norma (sense formatge) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Patates estofades Broquetes de gall dindi amb amanida logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	Coliflor gratinada (sense formatge) Pasta sense ou amb salsa bolonyesa vegetal (sense formatge) Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre al curri amb xips Fruita de temporada	Crema de carbassa Seitons en tempura sense ou amb amanida logurt de maduixa	Pasta sense ou al pesto (sense formatge) Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!

