

MAIG | ESCOLA CONGOST (sense fruits secs)



DILLUNS

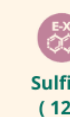
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<i>Festiu</i>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de fruits secs (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS MAB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU IOGURT (7) PO
4	5	6	7	8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE BROT VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
11	12	13	14	15
<i>Festiu</i>	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO IOGURT (7)	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO IOGURT (7)	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, T6, T10) 2P MANDONGILLES MIXTES (12) AMB SALSA JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<i>Festiu</i>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE MONGETES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO (3, 7, T3, T5, T8,)) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU IOGURT (7)
4	5	6	7	8
1P MACARRONS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) TRUITA A LA FRANCESA (3) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI sense gluten (T10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA sense gluten CIGRONS GUISATS AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
11	12	13	14	15
<i>Festiu</i>	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO IOGURT (7)	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET sense gluten (3, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 12) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO IOGURT (7)	1P VERDURA DEL TEMPS 2P MANDONGILLES MIXTES (12) AMB SALSA JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P RAP A LA MARINERA sense gluten (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA sense gluten(salsa de tomàquet i mozzarella) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramosos (13)



Mol·lucss (14)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID: 31030268



DILLUNS

DIMARTS

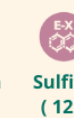
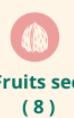
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<i>Festiu</i>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ AL FORN (2, 4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB HERBESA ROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA
4	5	6	7	8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i cebà) (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb cebà i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE BROT VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de cebà, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
11	12	13	14	15
<i>Festiu</i>	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de cebà, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET sense lactosa (1, 3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (cebà i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de cebà, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CARAMEL-LITZADA (1, T6, T10) 2P MANDONGILLES MIXTES (12) AMB SALSA JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (cebà, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i formatge sense lactosa) (1) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<i>Festiu</i>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSILL AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU IOGURT (7) PO
4	5	6	7	8
1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE BROT VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA (1, T6, T10) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
11	12	13	14	15
<i>Festiu</i>	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO IOGURT (7)	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO IOGURT (7)	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1, T6, T10) 2P MANDONGILLES DE VEDELLA AMB SALSA JARDINERA (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramosos (13)



Mol·lucss (14)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com ID: 31883048

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaià

i també alvocat...



Pèsols



Espàrrecs



Carbassó



Tomàquets



Coiflor

HORTALISSES...



Mongeta tendra



Carxofa

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves, pastanaga, llimones, cogombre...