

Espai Migdia

Novembre

dimecres 1



dijous 2

Mongeta verda amb patata
Espaguetis bolonyesa
Fruita de temporada

divendres 3

Arròs saltat amb allet
**Peix fresc amb amanida
Iogurt natural

dilluns 6

Bròquil amb patata
Daus de gall d'indi amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 7

Estofat de lleties
Ous al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

dimecres 8

Verdura de temporada
Macarrons amb tonyina i
tomàquet
Iogurt natural

dijous 9

Arròs amb xampinyons
Hamburguesa de vedella amb
amanida
Fruita de temporada

divendres 10

Crema de llegums
**Peix al forn amb amanida
Fruita de temporada

dilluns 13

Crema de verdures
de temporada
Daus de vedella al forn
Fruita de temporada

dimarts 14

Sopa de pollastre amb pistons
**Peix al forn
Fruita de temporada

dimecres 15

Col trinxada amb patata
Rodó de gall dindi a la jardineria
Fruita de temporada

dijous 16

Fideus a la cassola
Truita de patates i ceba amb
hortalisses de temporada
Iogurt natural

divendres 17

Arròs integral amb ceba i
pastanaga
Salsitxes rostides amb amanida
Fruita de temporada

dilluns 20

Crema de carabassa
Hamburguesa de vedella
amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 21

Sopa d'au amb cigrons
Pollastre al forn
amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 22

Lleties de la iaia
Ous al forn amb xoriço
Fruita de temporada

dijous 23

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida
Iogurt natural

divendres 24

MENÚ ESPECIAL
Espirals amb tomàquet i olives
Pizza de pernil i formatge
Tiramisú

dilluns 27

Bròquil amb carabassa i patata
Croquetes de pollastre amb
amanida
Fruita de temporada

dimarts 28

Arròs saltat amb bolets i pèsols
Estofat de sèpia
Fruita de temporada

dimecres 29

Sopa de brou
Truita de carbassó
amb amanida
Iogurt natural

dijous 30

Crema de pastanaga
**Peix al forn amb
bressa de verdures
Fruita de temporada

Coordinadora del servei:

Joana 644 827 309
Atenció de 9 a 10h

(per tiquet esporàdic o avís de no assistència contacteu abans de les 9:30h)

Administració Dinàmica

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 / 651 181 244

(Mònica / de 9 a 16h)

menjadors@viudinamic.org

Recomanacions pels sopars

Si dinem

Llegums
Cereals o fècules
Verdures
Carn
Ou
Peix
Fruita
Lactis

Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Llegums, verdures i hortalisses
Cereals, fècules, verdures
Ou o peix o llegums
Carn o peix o llegums
Carn o ou o llegums
Fruita o lactis
Fruita

SABIES QUE DE LA CARABASSA, ES MENJA TOT?!

La carabassa és un aliment ric en vitamina A, fòsfor i potassi. Nutricionalment parlant, aporten al nostre organisme àcid gras Omega 3 i Omega 6 i són riques en antioxidants, grans aliades per a mantenir les nostres cèl·lules en bon estat.

Especificacions Menús:

- ✓ Els Fideus a la cassola contenen salsitxes, costella i pèsols
- ✓ La Sopa de Brou conté caldo de pollastre.
- ✓ L'Estofat de sèpia conté patata i cigrons

** Peix fresc de temporada: segons mercat, disponibilitat i viabilitat a fi d'oferir la millor opció possible per als vostres fills i filles

dnam.c
Llicura en acció!



www.viudinamic.org



cuines_dinamic / Viu_dinamic

ESCOLA DOFÍ

Menú Vegetarià



Espai Migdia

Novembre

dimecres 1



dijous 2

Mongeta verda amb patata
Espaguetis amb
salsa de formatge
Fruita de temporada

divendres 3

Arròs saltejat amb allet
Llegum saltada amb verdures
Fruita de temporada

dilluns 6

Bròquil amb patata
Hamburguesa de verdures
amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 7

Estofat de lleties
Ous al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

dimecres 8

Verdura de temporada
Macarrons amb tomàquet
de bròquil i amanida
Fruita de temporada

dijous 9

Arròs amb xampinyons
Croquetes de bolets
amb amanida
Fruita de temporada

divendres 10

Crema de llegums
Truita de carbassó amb amanida
Fruita de temporada

dilluns 13

Crema de verdures de temporada
Canelons d'espínacs
amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 14

Sopa vegetal
Quinoa amb verdures i bolets
Fruita de temporada

dimecres 15

Col trinxada amb patata
Cigrons guisats ambou dur
Fruita de temporada

dijous 16

Fideus a la cassola
Truita de patates i ceba amb
hortalisses de temporada
Fruita de temporada

divendres 17

Arròs integral amb
ceba i pastanaga
Lleties de la iaia
Fruita de temporada

dilluns 20

Crema de carabassa
Hamburguesa de llegums
amanida amb blat de moro
Fruita de temporada

dimarts 21

Sopa Vegetal amb pasta petita
Pèsols saltats amb arròs i allets
Fruita de temporada

dimecres 22

Lleties de la iaia
Ous al forn amb carabassa
Fruita de temporada

dijous 23

Arròs amb tomàquet
Estofat de patata i quinoa
Fruita de temporada

divendres 24

 **MENÚ ESPECIAL**
Espirals amb tomàquet i olives
Pizza de verdures amb ou
Tiramisú

dilluns 27

Bròquil amb carabassa i patata
Croquetes d'espínacs
amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 28

Arròs saltat amb bolets i pèsols
Cigrons estofats amb verdures
Fruita de temporada

dimecres 29

Sopa vegetal
Truita de carbassó amb
finguers de moniato
Fruita de temporada

dijous 30

Crema de pastanaga
Mongeta seca saltada
Fruita de temporada

Coordinadora del servei:

Joana 644 827 309
Atenció de 9 a 10h

(per tiquet esporàdic o avís de no assistència contacteu abans de les 9:30h)

Administració Dinàmica

(inscripcions, cobraments, etc.)
93 357 35 19 / 651 181 244
(Mònica / de 9 a 16h)
menjadors@viudinamic.org

Recomanacions pels sopars

Si dinem

Llegums
Cereals o fècules
Verdures
Carn
Ou
Peix
Fruita
Lactis

Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Llegums, verdures i hortalisses
Cereals, fècules, verdures
Ou o peix o llegums
Carn o peix o llegums
Carn o ou o llegums
Fruita o lactis
Fruita

SABIES QUE DE LA CARABASSA, ES MENJA TOT?!

La carabassa és un aliment ric en vitamina A, fòsfor i potassi. Nutricionalment parlant, aporten al nostre organisme àcid gras Omega 3 i Omega 6 i són riques en antioxidants, grans aliades per a mantenir les nostres cèl·lules en bon estat.

Especificacions Menús Vegetarià

- ✓ Verdures de temporada (tot el curs): Bledes, all, ceba, espinacs, enciams, porro, nap, raves, remolatxa i pastanaga.
Verdures de temporada (Fred): Alls tendres, api, col, bròquil, carbassa, coliflor, faves, romanesco.
- ✓ Els Fideus a la cassola contenen verdures i pèsols
- ✓ L'Estofat de sèpia conté patata i cigrons
- ** Peix fresc de temporada: segons mercat, disponibilitat i viabilitat a fi d'oferir la millor opció possible per als vostres fills i filles



www.viudinamic.org



[cuines_dinamic / Viu_dinamic](#)

Espai Migdia

Novembre

dilluns 6

Bròquil amb patata
Daus de gall d'indi amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 7

Estofat de lleties
Ous al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

dilluns 13

Crema de verdures
de temporada
Daus de vedella al forn
Fruita de temporada

dimarts 14

Sopa de pollastre amb pistons
**Peix al forn amb pèsols
Fruita de temporada

dilluns 20

Crema de carabassa
Hamburguesa de vedella
amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 21

Sopa d'au amb cigrons
Pollastre al forn
amb amanida
Fruita de temporada

dilluns 27

Bròquil amb carabassa i patata
Croquetes de bacallà
amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 28

Arròs saltat amb bolets i pèsols
Estofat de sèpia
Fruita de temporada

dimecres 1



dimecres 8

Verdura de temporada
Macarrons amb tonyina i
tomàquet
Iogurt natural

dimecres 15

Col trinxada amb patata
Rodó de gall dindi a la jardineria
Fruita de temporada

dimecres 22

Lleties de la iaia
Ous al forn amb xoriço
Fruita de temporada

dimecres 29

Sopa de brou
Truita de carbassó
amb amanida
Iogurt natural

dijous 2

Mongeta verda amb patata
Espaguetis amb salsa napolitana
Fruita de temporada

dijous 9

Arròs amb xampinyons
Hamburguesa de vedella amb
amanida
Fruita de temporada

dijous 16

Fideus a la cassola
Truita de patates i ceba amb
hortalisses de temporada
Iogurt natural

dijous 23

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida
Iogurt natural

dijous 30

Crema de pastanaga
**Peix al forn amb
bressa de verdures
Fruita de temporada

divendres 3

Arròs saltat amb allet
**Peix fresc amb amanida
Iogurt natural

divendres 10

Crema de llegums
**Peix al forn amb amanida
Fruita de temporada

divendres 17

Arròs integral ceba i pastanaga
Salsitxes de pollastre amb
amanida
Fruita de temporada

divendres 24

MENÚ ESPECIAL
Espirals amb tomàquet i olives
Pizza de gall d'indi i formatge
Tiramisú



Coordinadora del servei:

Joana 644 827 309

Atenció de 9 a 10h

(per tiquet esporàdic o avís de no assistència contacteu abans de les 9:30h)

Administració Dinàmica

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 / 651 181 244

(Mònica / de 9 a 16h)

menjadors@viudinamic.org

Recomanacions pels sopars

Si dinem

Llegums
Cereals o fècules
Verdures
Carn
Ou
Peix
Fruita
Lactis

Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Llegums, verdures i hortalisses
Cereals, fècules, verdures
Ou o peix o llegums
Carn o peix o llegums
Carn o ou o llegums
Fruita o lactis
Fruita

SABIES QUE DE LA CARABASSA, ES MENJA TOT?!

La carabassa és un aliment ric en vitamina A, fòsfor i potassi. Nutricionalment parlant, aporten al nostre organisme àcid gras Omega 3 i Omega 6 i són riques en antioxidants, grans aliades per a mantenir les nostres cèl·lules en bon estat.

Especificacions Menú HALAL

- ✓ Els Fideus a la cassola contenen salsitxes de pollastre, i pèsols
- ✓ La Sopa de Brou conté caldo de pollastre.
- ✓ L'Estofat de sèpia conté patata i cigrons

** Peix fresc de temporada: segons mercat, disponibilitat i viabilitat a fi d'oferir la millor opció possible per als vostres fills i filles



www.viudinamic.org



[cuines_dinamic / Viu_dinamic](#)