

ESCOLA DOFI

Espai Migdia

Gener



Menú Basal

dilluns 8

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

dimarts 9

Sopa de pollastre amb cigrons
Peix al forn amb amanida
Iogurt

dimecres 10

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

dijous 11

Macarrons napolitana
Trita d'espínacs amb
hortalisses de temporada
Fruita de temporada

divendres 12

Arròs integral amb
mongeta, ceba i pastanaga
Llenties de la iaia amb
costella i salsitxa
Fruita de temporada

dilluns 15

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa d'au amanida amb
blat de moro
Fruita de temporada

dimarts 16

Crema de carabassa
Fideus a la cassola amb costella
salsitxa
Fruita de temporada

dimecres 17

Llenties guisades
Ous al forn amb
salsa de tomàquet
Fruita de temporada

dijous 18

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida
Iogurt

divendres 19

Sopa d'au amb pasta petita
Pollastre al forn amb
amanida del temps
Fruita de Temporada

dilluns 22

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

dimarts 23

Arròs saltat amb
bolets i pèsols
Peix al forn amb bresa
de verdures
Fruita de temporada

dimecres 24

Escudella barrejada amb llegum
Trita de patates i ceba amb
amanida
Iogurt

dijous 25

Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella amb
amanida
Fruita de temporada

divendres 26

Espirals salsa Carbonara
Estofat de gall d'indi enciam,
pastanaga i poma
Fruita de temporada

dilluns 29

Crema de pastanaga
Estofat de vedella
amb bolets
Fruita de temporada

dimarts 30

Llacets amb crema de
formatge
Ous durs amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 31

MENÚ ESPECIAL
Cous cous amb verdures
Falafel amb amanida
Postre especial



Coordinadora del servei:

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 QUÈ...?

El **bròcoli** és una bona font de provitamina A (principalment en forma de betacarotens) i un dels aliments amb més contingut en vitamina C i àcid fòlic. També és font de minerals, com el calci, el fòsfor, el potassi, i fins i tot de proteïnes d'origen vegetal, a més de tindre un alt contingut de fibra i ajudar el funcionament adequat del sistema digestiu. El consum de bròcoli amb regularitat ajuda al bon funcionament dels nostre sistema inmonològic

Especificacions Menús Basal

Els Fideus a la cassola contenen salsitxes de pollastre costella i pèsols

Les lletnies contenen salsitxes de pollastre i costella

Els espirals a la carbonara contenen crema de llet i cansalada

dinamic
lleure en necessitat



www.viudinamic.org



[cuines_dinamic / Viu_dinamic](#)

ESCOLA DOFÍ

Espai Migdia

Gener



Menú Halal

dilluns 8

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

dimarts 9

Sopa de pollastre amb cigrons
Peix al forn amb amanida
Iogurt

dimecres 10

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

dijous 11

Macarrons napolitana
Truita d'espínacs amb hortalisses
de temporada
Fruita de temporada

divendres 12

Arròs integral amb
mongeta, ceba i pastanaga
Llenties de la iaia
Fruita de temporada

dilluns 15

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa d'au amanida
amb blat de moro
Fruita de temporada

dimarts 16

Crema de carabassa
Fideus a la cassola amb
salsitxa de pollastre
Fruita de temporada

dimecres 17

Llenties guisades
Ous al forn amb
salsa de tomàquet
Fruita de temporada

dijous 18

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida
Iogurt

divendres 19

Sopa d'au amb pasta petita
Pollastre al forn amb
amanida del temps
Fruita de Temporada

dilluns 22

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

dimarts 23

Arròs saltat amb
bolets i pèsols
Peix al forn amb bresa
de verdures
Fruita de temporada

dimecres 24

Escudella barrejada amb llegum
Truita de patates i ceba
amb amanida
Iogurt

dijous 25

Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella amb
amanida
Fruita de temporada

divendres 26

Espirals salsa Carbonara
Estofat de gall d'indi enciam,
pastanaga i poma
Fruita de temporada

dilluns 29

Crema de pastanaga
Estofat de vedella
amb bolets
Fruita de temporada

dimarts 30

Llacets amb crema de
formatge
Ous durs amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 31



MENÚ ESPECIAL
Cous cous amb verdures
Falafel amb amanida
Postre especial



Coordinadora del servei:

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 QUÈ...?

El **bròcoli** és una bona font de provitamina A (principalment en forma de betacarotens) i un dels aliments amb més contingut en vitamina C i àcid fòlic. També és font de minerals, com el calci, el fòsfor, el potassi, i fins i tot de proteïnes d'origen vegetal, a més de tindre un alt contingut de fibra i ajudar el funcionament adequat del sistema digestiu. El consum de bròcoli amb regularitat ajuda al bon funcionament dels nostre sistema inmonològic

Especificacions Menús Halal

Els Fideus a la cassola contenen salsitxes de pollastre i pèsols

Les lletnies contenen salsitxes de pollastre

Els espirals a la carbonara contenen crema de llet i gall d'indi.



www.viudinamic.org



[cuines_dinamic / Viu_dinamic](#)

ESCOLA DOFÍ

Espai Migdia

Gener



Menú Vegetarià

dilluns 8

Crema de verdures de temporada
Macarrons bolonyesa de llegum
Fruita de temporada

dimarts 9

Sopa vegetal amb cigrons
Trita de patata amb
amanida
Fruita de temporada

dimecres 10

Col trinxada amb patata
Falàfel amb amanida
Iogurt

dijous 11

Macarrons napolitana
Trita d'espínacs amb hortalisses
de temporada
Fruita de temporada

divendres 12

Arròs integral amb
mongeta, ceba i pastanaga
Llenties de la iaia s/carn
Fruita de temporada

dilluns 15

Crema de carbassa
Hamburguesa de llegum
amanida amb blat de moro
Fruita de temporada

dimarts 16

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola s/carn
Fruita de temporada

dimecres 17

Llenties guisades s/carn
Ous al forn amb
salsa de tomàquet
Fruita de temporada

dijous 18

Arròs amb tomàquet
Trita a la jardinera
amb amanida
Iogurt

divendres 19

Sopa vegetal amb
pasta petita
Mongetes seques estofades
Fruita de Temporada

dilluns 22

Bròquil, carabassa i patata
Cigrons estofats
amb verdures s/carn
Fruita de temporada

dimarts 23

Arròs saltat amb
bolets i pèsols
Croquetes d'espínacs
amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 24

Escudella barrejada amb llegum
Trita de patates i ceba amb
amanida
Iogurt

dijous 25

Crema de carbassó
Espaguetis amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita de temporada

divendres 26

Espirals salsa Carbonara s/carn
Remenat d'ou amb enciam,
pastanaga i poma
Fruita de temporada

dilluns 29

Crema de pastanaga
Mongetes seques estofades
s/carn
Fruita de temporada

dimarts 30

Llacets amb crema de
formatge
Ous durs amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 31



MENÚ ESPECIAL
Cous cous amb verdures
Falafel amb amanida
Postre especial



Coordinadora del servei:

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 QUÈ...?

El **bròcoli** és una bona font de provitamina A (principalment en forma de betacarotens) i un dels aliments amb més contingut en vitamina C i àcid fòlic. També és font de minerals, com el calci, el fòsfor, el potassi, i fins i tot de proteïnes d'origen vegetal, a més de tindre un alt contingut de fibra i ajudar el funcionament adequat del sistema digestiu. El consum de bròcoli amb regularitat ajuda al bon funcionament dels nostre sistema inmonològic

Especificacions Menús Vegeterià

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.

Verdures de temporada (calor): Carbassó, Albergínia, Mongeta tendra, cogombre, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet.

dinamic
lleure en nece!



www.viudinamic.org



[cuines_dinamic / Viu_dinamic](#)