



Espai Migdia

ESCOLA DOFÍ

Febrer

Menú Basal

dilluns 5

Cigrons estofats
Pollastre arrebossat amb enciam i daus de rave
Fruita de temporada

dimarts 6

Escudella barrejada
Mandonguilles amb verdures
Fruita de temporada

dimecres 7

Macarrons napolitana
Trita de patata amb amanida
Fruita de temporada

dijous 1

Trinxat de bleda amb allets
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Iogurt natural

divendres 2

Llenties guisades amb arròs integral
Bunyols de bacallà
Fruita de temporada

dilluns 12

Festa

dimarts 13

Estofat de llenties
Ous al forn amb beixamel
Fruita de temporada

dimecres 14

Crema de verdures
Espaguetis amb tonyina i tomàquet
Fruita de temporada

dijous 15

Sopa de pasta petita
Pollastre rostit amb amanida
Làctic

divendres 16

Arròs amb xampinyons
Lluç arrebossat amb amanida
Fruita de temporada

dilluns 19

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

dimarts 20

Sopa de pollastre i cigrons
Salmó al forn amb amanida
Iogurt

dimecres 21

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

dijous 22

Espirals carbonara
Trita d'espínacs amb hortalisses de temporada
Fruita de temporada

divendres 23

Arròs integral amb mongeta verda, ceba i pastanaga
Hamburguesa vedella amanida i blat de moro
Fruita de temporada

dilluns 26

MENÚ ESPECIAL
ESCUDELLA AMB GALETS
BOTIFARRA AMB SEQUES
POSTRE ESPECIAL

dimarts 27

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola amb costella i daus de gall d'indi
Fruita de temporada

dimecres 28

Estofat de llenties
Ous al forn amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

dijous 29

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida
Fruita de temporada



Coordinadora del servei:

Joana 644 827 309

Atenció de 9 a 9:30 h
(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

Especificacions Menú Basal

- Les mandonguilles són de pollastre i vedella
- L'arròs de l'hort és de verduretes de temporada
- Les lleties de la iaia porten salsitxes i arròs
- Els fideus a la cassola porten costella i daus de gall d'indi

∞ *El Bacallà és peix fresc

si dinem... podem sopar...

Llegums o fècules

Verdures cuites
hortalisses crues

Verdures

Fècules

Ous

Carns o peix

Carns

Ous o peix

Peix

Carns o ous

Fruita

Làctics o fruita

Làctics

Fruita

dinamic
l'heure en acció!



www.viudinamic.org



cuines_dinamic / Viu_dinamic



Espai Migdia

ESCOLA DOFÍ

Febrer

Menú Halal

dilluns 5

Cigrons estofats
Pollastre arrebossat amb enciam i daus de rave
Fruita de temporada

dimarts 6

Escudella barrejada
Mandonguilles amb verdures
Fruita de temporada

dimecres 7

Macarrons napolitana
Trita de patata amb amanida
Fruita de temporada

dijous 1

Trinxat de blada amb allets
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Iogurt natural

divendres 2

Llenties guisades amb arròs integral
Bunyols de bacallà
Fruita de temporada

dilluns 12

Festa

dimarts 13

Estofat de llenties
Ous al forn amb beixamel
Fruita de temporada

dimecres 14

Crema de verdures
Espaguetis amb tonyina i tomàquet
Fruita de temporada

dijous 15

Sopa de pasta petita
Pollastre rostit amb amanida
Làctic

divendres 16

Arròs amb xampinyons
Lluç arrebossat amb amanida
Fruita de temporada

dilluns 19

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

dimarts 20

Sopa de pollastre i cigrons
Salmó al forn amb amanida
Iogurt

dimecres 21

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

dijous 22

Espirals carbonara
Trita d'espínacs amb hortalisses de temporada
Fruita de temporada

divendres 23

Arròs integral amb mongeta verda, ceba i pastanaga
Hamburguesa vedella amanida i blat de moro
Fruita de temporada

dilluns 26

MENÚ ESPECIAL
ESCUDELLA AMB GALETS
SALSITXES AMB SEQUES
POSTRE ESPECIAL

dimarts 27

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola amb daus de gall d'indi
Fruita de temporada

dimecres 28

Estofat de llenties
Ous al forn amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

dijous 29

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb amanida
Fruita de temporada



Coordinadora del servei:

Joana 644 827 309

Atenció de 9 a 9:30 h
(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

Especificacions Menú Halal

- Les mandonguilles són de pollastre i vedella
- L'arròs de l'hort és de verduretes de temporada
- Les lleties de l'ia iaia porten salsitxes de pollastre i arròs
- Els fideus a la cassola porten daus de gall d'indi

☞ *El Bacallà és peix fresc

si dinem... podem sopar...

Llegums o fècules

Verdures cuites
hortalisses crues

Verdures

Fècules

Ous

Carns o peix

Carns

Ous o peix

Peix

Carns o ous

Fruita

Làctics o fruita

Làctics

Fruita

dnamic
l'heure en acció!



www.viudinamic.org



cuines_dinamic / Viu_dinamic



Espai Migdia

ESCOLA DOFÍ

Menú Vegetarià

Febrer

dilluns 5

Cigrons estofats
Hamburguesa vegetal amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 6

Brou vegetal amb pistons
Ous al forn amb samfaina
Fruita de temporada

dimecres 7

Macarrons Napolitana
Truita d'espínacs amb amanida
Fruita de temporada

dijous 1

Trinxat de blada amb allets
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Iogurt natural

divendres 2

Mongeta verda saltada amb allets i pastanaga
Llenties guisades amb arròs
Fruita de temporada

dilluns 12

Festiu

dimarts 13

Estofat de llenties S/Carn
Ous al forn amb beixamel
Fruita de temporada

dimecres 14

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

dijous 15

Sopa de pasta petita
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Làctic

divendres 16

Arròs amb xampinyons
Falafel amb salsa i amanida
Fruita de temporada

dilluns 19

Crema de llegums
Macarrons amb tomàquet i amanida
Fruita de temporada

dimarts 20

Sopa vegetal amb cigrons
Truita de carbassó amb amanida
Iogurt

dimecres 21

Col trinxada amb patata
Hamburguesa de llegum amb amanida
Fruita de temporada

dijous 22

Estofat de Mongeta Blanca
Truita de patata amb amanida
Fruita de temporada

divendres 23

Arròs integral amb mongeta verda, ceba i pastanaga
Saltat de llegum amb verdures de temporada
Fruita de temporada

dilluns 26

MENÚ ESPECIAL
ESCUDELLA AMB GALETS
CROQUETES DE BOLETS I HUMMUS DE CIGRONS
POSTRE ESPECIAL

dimarts 27

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola S/carn i amb pèsols
Fruita de temporada

dimecres 28

Estofat de llenties S/Carn
Ous al forn amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

dijous 29

Arròs amb tomàquet
Falafel amb salsa i amanida
Fruita de temporada



Coordinadora del servei:

Joana 644 827 309

Atenció de 9 a 9:30 h
(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)

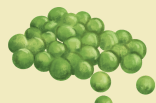
menjadors@viudinamic.org

Especificacions Menú Vegetarià



SOJA

La proteïna vegetal texturitzada
és farina de soja desgreixada i és una opció que fem servir per
elaborar plats que substitueixen la proteïna animal



PÈSOLS

Com a bon llegum, és ric en proteïnes vegetals, i
com a bon amic de les verdures, la seva
aportació de fibra és considerable



FALAFEL

És una croqueta de cigrons
típica de l'Orient Pròxim



si dinem... podem sopar...

Llegums o fècules

Verdures cuites
hortalisses crues

Verdures

Fècules

Ous

Carns o peix

Carns

Ous o peix

Peix

Carns o ous

Fruita

Làctics o fruita

Làctics

Fruita



dnamic
l'heure en acció!

www.viudinamic.org



cuines_dinamic / Viu_dinamic