

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Gener, una oportunitat per sembrar valors

Gener no només és el mes de reprendre rutines, sinó que culmina amb el Dia Escolar de la No-violència i la Pau (30 de gener). És una **oportunitat** perfecta per promoure, també des de casa, valors com **el respecte, la resolució pacífica de conflictes i la comunicació empàtica**.

Què podem fer des de casa?

1. Escolta activa cada dia

➡ Dediqueu uns minuts a escoltar com ha anat el dia, sense interrupcions ni judicis. Fer-ho crea un clima de confiança i respecte.

2. Modeleu la comunicació pacífica

➡ Quan hi ha conflicte a casa, mostreu com es pot parlar amb calma, sense crits, buscant solucions i no culpables.

3. Practiqueu la cooperació en família

➡ Feu petites tasques conjunts: parar taula, ordenar, cuinar... Treballar en equip reforça el respecte i l'ajuda mútua.

10 mesos causes

Dia Escolar de la No-Violència i la Pau

El Dia Escolar de la No-violència i la Pau (DENIP)

en commemoració de la mort de **Mahatma Gandhi**, líder pacifista que va promoure la resistència no violenta per aconseguir la independència de l'Índia i la justícia social.



Treballem per reforçar el bon tracte en el dia a dia: a taula, al pati, a casa.



Famílies us proposem fer un petit **"contracte de bon tracte" familiar** a casa amb frases senzilles com:

- ✓ Ens respectem
- ✓ No cridem
- ✓ Demanem perdó
- ✓ Ens abracem cada dia

Segell dietista

SERHS FOOD
Dietista Nutricionista
Gemma Puig Nufiez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

K	Energia (kcal)	P	Proteïna
H	Hidrats de carboni	L	Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



FESTIU

6

Espaguetis amb salsa pesto
Croquetes de rostit
Amanida variada
Fruita del temps

K 685,7 H 49,4 P 36,94 L 37,8

7

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

K 581,53 H 61,37 P 13,07 L 32,35

8

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

K 838,51 H 73,23 P 26,51 L 49,17

9

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

K 586,8 H 91,9 P 20,9 L 15,25

10

13

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

K 733,4 H 59,5 P 22,7 L 48,05

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de colíflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

K 543,71 H 67,31 P 22,25 L 20,81

15

Macarrons a la carbonara
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

K 613,71 H 93,65 P 26,79 L 14,69

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

K 782,31 H 55,54 P 32,86 L 47,55

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis aniversari

K 735,18 H 53,43 P 38,25 L 40,97

20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

K 668,9 H 68 P 18,15 L 36

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

K 595,62 H 63,69 P 23,4 L 27,28

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

K 561,61 H 69,3 P 19,14 L 25,44

SANT JORDI

23

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la bar
Amanida variada
Crepe de xocolata

K 708,66 H 86,86 P 25,19 L

24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

K 561,81 H 65,25 P 32,94 L 19,95

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

K 672,68 H 72,64 P 24,38 L 31,95

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

K 687,11 H 57,8 P 38,04 L 34,45

29

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

K 554,16 H 32,37 P 36,11 L 31,13

30

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa pesto
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes de gall dindi al forn
Seques a l'allet
iogurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Macarrons amb beixamel vegetal
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps



ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis aniversari

20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

SANT JORDI

23

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Crepe de xocolata



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Trita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
iogurt natural La Fageda

30

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



FESTIU

6

7

8

9

10

Espaguettis amb salsa pesto
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Truita a la francesa
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Abadejo al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

14

15

16

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Bròquil amb patata
Truita de patata i ceba
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Macarrons amb beixamel vegetal
Gallineta al forn amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps



Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Truita a la francesa
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis aniversari

20

21

22

SANT JORDI

23

24

Gaspaxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Truita de carbassó
Amanida variada
Crepe de xocolata



Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
logurt natural La Fageda

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



FESTIU

6

7

8

9

10

Espaguettis amb salsa pesto
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes de gall dindi halal
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

14

15

16

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi halal al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Macarrons amb beixamel vegetal
amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre halal al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis aniversari



20

21

22

SANT JORDI

23

24

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdres saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal
Pollastre halal al forn a la barbacoa
Amanida variada
Crepe de xocolata



Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa de verdres amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis (s/gluten) amb salsa pesto
Escalopa de pollastre sense gluten
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Macarrons (s/gluten) a la carbonara
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsols)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis sense gluten



20

Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Fruita del temps
logurt natural

21

Amanida de patates
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

SANT JORDI

23

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Natilla de crema La Fageda



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/gluten)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA SANTA

FESTIU

6

7

8

9

10

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre sense llet
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt s/lactosa La Fageda

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma (s/llet)
Fruita del temps

13

14

15

16

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Macarrons a la carbonara
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis sense llet

20

21

22

SANT JORDI

23

24

Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Fruita del temps

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la barba
Amanida variada
Postre sense llet

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt s/lactosa La Fageda

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



FESTIU

6

7

Espaguettis (s/ou) amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre sense gluten
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Macarrons (s/ou) a la carbonara
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis sense ou

20

Fideus (s/ou) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

SANT JORDI

23

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la barba
Amanida variada
Pastis sense ou

24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/ou)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguettis amb salsa pesto
Escalopa de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Macarrons a la carbonara
Salmó (s/traces de marisc)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis aniversari

20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

SANT JORDI

23

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Crepe de xocolata

24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Trita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Rap (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA SANTA



FESTIU

6

7

8

9

10

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre sense fruits secs
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

14

15

16

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Bròquil amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Macarrons a la carbonara
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps



Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis sense fruits secs

20

21

22

SANT JORDI

23

24

Gaspatxo amb ou dur
Fideus (s/FS) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Natilla de crema La Fageda



Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/FS)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



FESTIU

6

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre sense llet
Amanida variada
Fruita del temps

7

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

8

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt soia

9

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma (s/llet)
Fruita del temps

10

13

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Macarrons a la carbonara
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis sense llet



20

Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Fruita del temps

21

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

SANT JORDI

23

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la barba
Amanida variada
Pastis sense llet



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

28

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt soia

30

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



6

FESTIU

7

Espaguetis amb salsa pesto
Croquetes de rostit
Amanida variada
Fruita del temps

8

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

9

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Truita a la francesa
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

10

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

14

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Macarrons amb beixamel vegetal
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis aniversari



20

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

21

Amanida de patates
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

SANT JORDI

23

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn a la barba
Amanida variada
Crepe de xocolata



24

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

28

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana
Amanida variada
Fruita del temps

29

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

30

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



FESTIU

6

7

8

9

10

Espaguettis (s/gluten)
Escalopa de pollastre sense gluten
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Gall dindi al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

13

14

15

16

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Amanida d'arròs
amb salsa beixamel vegetal
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps



Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis sense al·lergens

20

21

22

SANT JORDI

23

24

Fideus (s/gluten) a la
cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Fruita del temps
logurt natural

Amanida de patates
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Cigrons i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Pastis sense blat, fs ni ou



Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/gluten,ou)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA SANTA



FESTIU

Espaguettis (s/gluten) amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre sense gluten
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de patates, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Macarrons (s/gluten) a la carbonara
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS
Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
Pastis sense al·lergens

Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pollastre al forn
Fruita del temps
logurt natural

Amanida de patates
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Pastis sense ou ni llet

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/gluten,ou)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



SETMANA SANTA



FESTIU

6

7

8

9

10

Espaguettis amb salsa de tomàquet
Pit de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de lleties, tomàquet,
blat de moro i olives
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Menestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Gall dindi al forn
Seques a l'allet
logurt natural La Fageda

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

14

15

16

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

17

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Verdures al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Amanida d'arròs
Macarrons amb salsa de tomàquet
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps



Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pernilets de pollastre al forn
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural La Fageda

20

21

22

SANT JORDI

23

24

Gaspaxo amb ou dur
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

Amanida de lleties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Cigrons i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda



Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Lleties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

FESTA

7 abril Dia Mundial de la Salut

