



BASAL

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

			DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Macarrons integrals amb salsa de formatges	Crema de verdures de temporada
			Truita a la francesa amb amanida	Pollastre al forn amb amanida
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Bledes amb patata	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pasta	Arròs saltat amb ceba i carxofa	Bròquil saltat amb ceba i patata
Llom al forn amb prunes, i amanida	Truita de formatge amb amanida	Pollastre a la italiana	Lluç al forn amb salsa verda i amanida	Cigrons estofats amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Llenties guisades i arròs integral	Trinxat de la Cerdanya (col i patata)	Crema de pastanaga	Patates estofades	Espaguetis a la norma
Truita paisana amb amanida	Fogoner al forn amb amanida	Arròs a la cassola amb daus de pollastre	Broquetes de gall dindi amb amanida	Mandonguilles vegetals a la jardineria
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs amb salsa de verdures	Coliflor gratinada	Cigrons amb espinacs	Crema de carbassa	Pasta integral al pesto
Hamburguesa mixta amb amanida	Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal	Pollastre al curri amb arròs	Seitons en tempura amb amanida	Truita de carbassó amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

S'utilitzarà sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!

