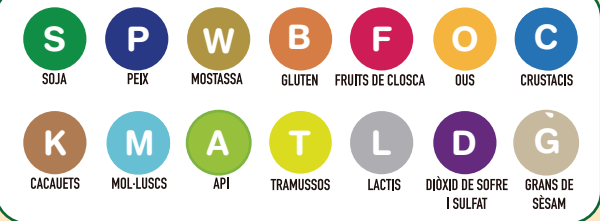


Febrer

SANTIAGO RUSIÑOL

valors



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Guisat de cigrons amb verduretes porro, carbassó, pastanaga i ceba	Espaguetis amb formatge ratllat i orenga (B, O, L)	Arròs amb sofregit de l'àvia amb tomàquet i orenga	Patates riojana (D, S) vegetals, tomàquet i xoriçó
Ales de pollastre al forn amb salsa barbacoa (B) amb enciam i olives	Llom amb salsa de ceba i patates dau	Fogoner amb ceba caramelitzada (P) amb enciam i pipes (F, K)	Truita de pastanaga i ceba (O) amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt (L)	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Divendres 11. <i>Ens ho mengem tot!</i>
Trinxat de bròquil (S) patata, bròquil i bacó	Escudella de galets (B, O, A) brou d'au, galets i vegetals	Llenties estofades amb verdures de temporada porro, carbassó, pastanaga i ceba	Arròs de l'hort amb vegetals seleccionats per la M ^a José
Salsitxes de porc al forn (D, S) amb tomàquet i ceba	Lluç amb salsa de poma (P) amb enciam i pastanaga	Pit de pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro	Taquets de gall dindi estofats amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Divendres 18
Macarrons a la napolitana (B, O) amb sofregit de tomàquet i orenga	Crema de vegetals de temporada (D) amb crostonets de pa (B, F, L, S, G)	Mongetes seques saltades amb panxeta amb all i panxeta	Saltat de mongeta verda amb patates (D) amb oli d'oliva verge de Figuerola del Camp
Truita de patates i ceba (O) amb niu d'enciams	Pernillets de pollastre rostits amb niu de tomàquet i ceba	Pit de gall dindi amb salsa de pera amb enciam i pipes (F, K)	Hamburguesa d'au (D) amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal!	Dimecres 23	Divendres 25
Guisat de patates amb verdures (D) amb vegetals seleccionats per la M ^a José	Cuscús amb verdures i curri (B) carbassó, pastanaga, ceba i curri	Saltat de pèsols amb patates i pastanaga (D) amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp	Crema de carbassó
Maires fregides (P, B) amb enciam i blat de moro	Estofat de llenties amb xoricet vegà d'heura d'heura (S) amb vegetals seleccionats per la M ^a José	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i ceba	Pizza de formatges tomàquet, formatge i orenga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Xocolata (S, L, F) i melindros (B, O, L, F)
Dilluns 28			

Menú Temàtic!



EL NOSTRE COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni productes industrials.



Els brous, guisats i arrebossats són casolans.

Tastet mensual!
hummus de mongeta blanca
amb bastonets de pa i de pastanaga

Les fruites de temporada poden ser: kiwi, poma, mandarina, taronja, pera, pinya o plàtan.

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porro i pastanaga.



COMPREM PROXIMITAT #SOMVALORS

MENÚ TEMÀTIC: Aliments de proximitat

Aquest mes treballarem, al voltant del nostre menú temàtic, la importància de consumir proximitat.

No es tracta només d'una qüestió d'empremta ecològica sinó també de model. Fent-ho, apostem pels nostres pagesos, ramaders i productors, per la sobirania alimentària i la vida digna de tots aquells que es dediquen al sector primari a casa nostra.





valors Bons propòsits pel 2022

Menjar millor i reduir el consum de carn

És millor per a la nostra salut:

- Consumim un excés de carn vermella, segons les recomanacions dels principals organismes sanitaris.
- Necessitem reduir aquest consum substituint-la per carn blanca (pollastre, gall d'indi i conill), carn vegetal o peix.
- La dieta mediterrània suposa un gran consum de verdura, fruita i llegums. Fem que siguin la base de la nostra dieta!

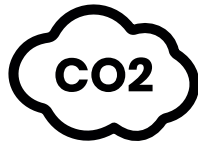
Aquest mes introduïm la carn vegetal d'Heura

- Es tracta d'un producte 100% vegetal:
- Té aparença, gust i textura de carn, per això és fàcil d'introduir i agrada als nens!
- Bon perfil nutricional: ric en nutrients i baixa en greixos saturats.
- Permet tota mena de receptes mediterrànies en línia amb els nostres menús. Aquest mes la cuinem amb un estofat de lleties ECO!
- Sabies que canviar proteïna animal per proteïna vegetal redueix:



-99,9%

el consum d'aigua



-80%

l'emissió de gasos



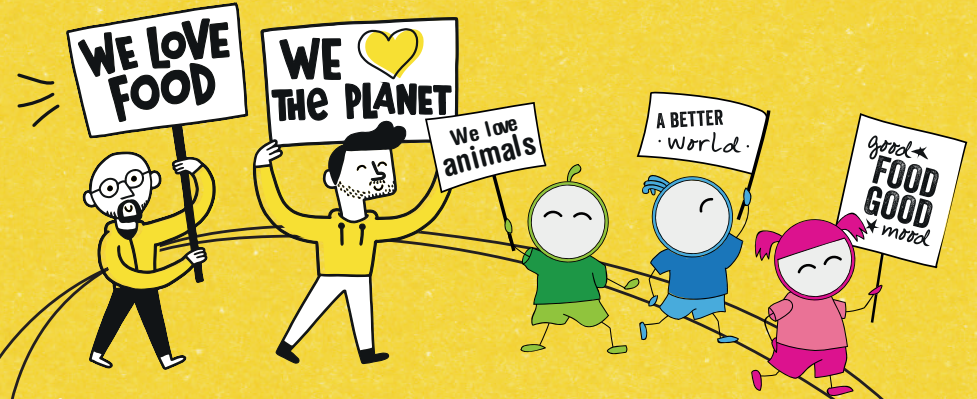
-86%

l'espai de cultiu



-85%

els recursos necessaris per a produir-la



És més sostenible pel planeta:

- La producció intensiva de carn està vinculada a:

Desforestació

Us de fertilitzants per fabricar pinsos

Emissions de gasos

Excessiu consum d'aigua

Patiment animal



NO CARN



Dimarts 1

Guisat de cigrons amb verdures
porro, carbassó, pastanaga i ceba

Peix al forn

amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis amb formatge ratllat i orenga

Ous durs amb salsa de ceba
i patates dau

Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet

Fogoner amb ceba caramelitzada
amb enciam i pipes
logurt

Divendres 4

Patates amb verdures

Trita de pastanaga i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 7

Bròquil amb patates

Hamburguesa vegetal
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella vegetal de galets

Lluç amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 9

Lenties estofades amb verdures de temporada
porro, carbassó, pastanaga i ceba

Peix al forn

amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals amb salsa de formatge
crema de llet i formatge ratllat
Trita de patata i espinacs
amb enciam i olives
logurt

Divendres 11. *Ens ho mengem tot!*

Arròs de l'hort
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Lenties amb verdures

Dilluns 14

Macarrons amb tomàquet

Trita de patates i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada
amb crostonets de pa

Pernilets de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimecres 16

Cigrons saltats amb all

Peix amb salsa de pera
amb enciam i pipes
Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i formatge ratllat
Anelles de calamar a l'andalusa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 18

Mongeta verda amb patates

Hamburguesa vegetal
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
amb vegetals seleccionats per la M^a José

Maires fregides
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 22

Cuscús amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri
Estofat de lenties amb xoricet vegè d'heura d'Heura
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Fruita de temporada

Dimecres 23

Saltat de pèsols amb patates i pastanaga
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp

Peix amb salsa

amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Dijous 24. Dijous gras!

Arròs amb tomàquet

Trita francesa
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 25

Crema de porros

Pizza de formatges
tomàquet, formatge i orenga
Xocolata i melindros (B, O, L, F)

Dilluns 28

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ



NO FRUCTOSA, SORBITOL



	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Patates bullides amb oli	Espaguetis amb formatge ratllat i orenga	Arròs amb oli	Patates bullides amb oli
	Ales de pollastre al forn	Llom al forn i patates dau	Fogoner al forn	Truita francesa
	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11. Ens ho mengem tot!
Patates bullides amb oli	Escudella de galets brou d'au, galets i NO vegetals	Pasta amb oli	Espirals amb salsa de formatge crema de llet i formatge ratllat	Arròs amb oli
Salsitxes de porc	Lluç al forn	Pollastre a l'allet	Truita francesa	Taquets de gall dindi al forn
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Macarrons amb oli	Patates bullides amb oli	Puré de patates	Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat	Patates bullides amb oli
Truita francesa amb patates al forn	Pernilets de pollastre rostits	Pit de gall    la planxa	Anelles de calamar a l'andalusa	Pollastre al forn
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24. Dijous gras!	Divendres 25
Puré de patates	Cuscús amb oli	Patates bullides amb oli	Arròs amb oli	Puré de patates
Maires fregides	Llom a la planxa	Bistec de vedella a la planxa	Truita francesa	Pizza de formatges (no tomàquet)
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 28				

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

NO GLUTEN, PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (PLV)

**Dimarts 1**

Guisat de cigrons amb verdures
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Ales de pollastre al forn
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis s/gluten amb orenga
i **SENSE formatge ratllat**
Llom amb salsa de ceba
i patates dau
Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet
Fogoner amb ceba caramelitzada
amb enciam i pipes
Fruita de temporada

Divendres 4

Patates amb verdures
Trita de pastanaga i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 7

Trinxat de bròquil
patata, bròquil i bacó
Salsitxes de porc
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella de **pasta s/gluten**
Lluç amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 9

Llenties estofades amb verdures de temporada
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Pollastre a l'allet
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet
Trita de patata i espinacs
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 11. *Ens ho mengem tot!*

Arròs de l'hort
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Taqets de gall dindi estofats
amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau
Fruita de temporada

Dilluns 14

Macarrons s/gluten amb tomàquet
Trita de patates i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada
SENSE crostonets de pa
Pernilets de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimecres 16

Mongetes seques saltades amb panxeta
amb all i panxeta
Pit de gall dindi amb salsa de pera
amb enciam i pipes
Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i **NO formatge ratllat**
Peix al forn
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 18

Mongeta verda amb patates
Hamburguesa d'au
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Peix al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 22

Arròs amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri
Estofat de llenties amb xoricet vegè d'heura d'heura
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Fruita de temporada

Dimecres 23

Saltat de pèsols amb patates i pastanaga
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp
Estofat de vedella
amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Dijous 24. Dijous gras!

Arròs amb tomàquet
Trita francesa
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 25

Panini s/gluten de tonyina
(sense formatge)
Fruita de temporada

Dilluns 28

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ



NO LACTOSA, NO PROTEÏNA DE LA LLET

**Dimarts 1**

Guisat de cigrons amb verdures
porro, carbassó, pastanaga i ceba

Ales de pollastre al forn amb salsa barbacoa
amb enciam i olives

Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis amb orenga
i **SENSE formatge ratllat**

Llom amb salsa de ceba
i patates dau

Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet

Fogoner amb ceba caramelitzada
amb enciam i pipes

logurt de soja

Divendres 4

Patates amb verdures

Truita de pastanaga i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

Dilluns 7

Trinxat de bròquil
patata, bròquil i bacó

Salsitxes de porc
amb tomàquet i ceba

Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella de galets
brou d'au, galets i vegetals

Lluç amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

Dimecres 9

Llenties estofades amb verdures de temporada
porro, carbassó, pastanaga i ceba

Pollastre a l'allet
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals amb salsa de tomàquet

Truita de patata i espinacs
amb enciam i olives

logurt de soja

Divendres 11. Ens ho mengem tot!

Arròs de l'hort
amb vegetals seleccionats per la M^a José

Taquets de gall dindi estofats
amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau

Fruita de temporada

Dilluns 14

Macarrons amb tomàquet

Truita de patates i ceba
amb niu d'enciams

Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada
SENSE crostonets de pa

Pernilet de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba

Fruita de temporada

Dimecres 16

Mongetes seques saltades amb panxeta
amb all i panxeta

Pit de gall dindi amb salsa de pera
amb enciam i pipes

Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i **NO formatge ratllat**

Anelles de calamar a l'andalusa
amb enciam i olives

Fruita de temporada

Divendres 18

Mongeta verda amb patates

Hamburguesa d'au
amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
amb vegetals seleccionats per la M^a José

Maires fregides
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

Dimarts 22

Cuscús amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri

Estofat de llenties amb xoricet vegà d'heura d'heura
amb vegetals seleccionats per la M^a José

Fruita de temporada

Dimecres 23

Saltat de pèsols amb patates i pastanaga
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp

Estofat de vedella
amb tomàquet, pastanaga i ceba

Fruita de temporada

Dijous 24. Dijous gras!

Arròs amb tomàquet

Truita francesa
amb niu d'enciams

Fruita de temporada

Divendres 25

Crema de porros

Pizza s/lactosa de tonyina (sense formatge)

logurt de soja

Dilluns 28

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ



NO LLEGUMS



Dimarts 1

Verdura

NO mongeta verda ni pèsols

Ales de pollastre al forn amb salsa barbacoa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis amb formatge ratllat i orenga

Llom amb salsa de ceba
i patates dau
Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet

Fogoner amb ceba caramelitzada
amb enciam i pipes
logurt

Divendres 4

Patates amb verdures

Trita de pastanaga i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 7

Bròquil amb patates

Salsitxes de porc
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella de galets
brou d'au, galets i vegetals
Lluç amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 9

Verdura

NO mongeta verda ni pèsols

Pollastre a l'allet
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals amb salsa de formatge
crema de llet i formatge ratllat
Trita de patata i espinacs
amb enciam i olives
logurt

Divendres 11. **Ens ho mengem tot!**

Arròs de l'hort
NO mongeta verda ni pèsols
Taquets de gall dindi estofats
amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau
Fruita de temporada

Dilluns 14

Macarrons amb tomàquet

Trita de patates i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada

NO mongeta verda ni pèsols

Pernilets de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimecres 16

Verdura

NO mongeta verda ni pèsols

Pit de gall dindi amb salsa de pera
amb enciam i pipes
Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i formatge ratllat
Anelles de calamar a l'andalusa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 18

Verdura amb patates
NO mongeta verda ni pèsols
Pollastre al forn
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
NO mongeta verda ni pèsols
Maires fregides
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 22

Cuscús amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri
Llom a la planxa amb verdures

Fruita de temporada

Dimecres 23

Salat de patates i pastanaga (NO pèsols)
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp

Estofat de vedella
amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Dijous 24. **Dijous gras!**

Arròs amb tomàquet

Trita francesa
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 25

Crema de porros
Pizza s/soja de formatges
tomàquet, formatge i orenga
Crema de xocolata

Dilluns 28

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ



NO OU, NO FRUITS SECS

**Dimarts 1**

Guisat de cigrons amb verdures
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Ales de pollastre al forn amb salsa barbacoa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis s/ou amb orega
i **SENSE formatge**
Llom amb salsa de ceba
i patates dau
Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet
Fogoner amb ceba caramelitzada
amb enciam i **NO pipes**
logurt

Divendres 4

Patates amb verdures
Peix al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 7

Trinxat de bròquil
patata, bròquil i bacó
Salsitxes de porc
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella de **pasta s/ou**
Lluç amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 9

Llenties estofades amb verdures de temporada
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Pollastre a l'allet
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals s/ou salsa de tomàquet
Peix al forn
amb enciam i olives
logurt

Divendres 11. Ens ho mengem tot!

Arròs de l'hort
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Taquets de gall dindi estofats
amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau
Fruita de temporada

Dilluns 14

Macarrons s/ou amb tomàquet
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada
SENSE crostonets de pa
Pernilets de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimecres 16

Mongetes seques saltades amb panxeta
amb all i panxeta
Pit de gall dindi amb salsa de pera
amb enciam i **NO pipes**
Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i **NO formatge ratllat**
Anelles de calamar a l'andalusa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 18

Mongeta verda amb patates
Hamburguesa d'au
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Maires fregides
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 22

Cuscús amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri
Estofat de llenties amb xoricet vegà d'heura d'Heura
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Fruita de temporada

Dimecres 23

Saltat de pèsols amb patates i pastanaga
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp
Estofat de vedella
amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Dijous 24. Dijous gras!

Arròs amb tomàquet
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 25

Crema de porros
Pizza de tonyina (sense formatge)
Crema de xocolata

Dilluns 28

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ



NO OU



Dimarts 1

Guisat de cigrons amb verdures
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Ales de pollastre al forn amb salsa barbacoa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis s/ou amb orenga
i SENSE formatge
Llom amb salsa de ceba
i patates dau
Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet
Fogoner amb ceba caramelitzada
amb enciam i pipes
logurt

Divendres 4

Patates amb verdures
Peix al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 7

Trinxat de bròquil
patata, bròquil i bacó
Salsitxes de porc
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella de pasta s/ou
Lluç amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 9

Llenties estofades amb verdures de temporada
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Pollastre a l'allet
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals s/ou amb salsa de tomàquet
Peix al forn
amb enciam i olives
logurt

Divendres 11. *Ens ho mengem tot!*

Arròs de l'hort
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Taquets de gall dindi estofats
amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau
Fruita de temporada

Dilluns 14

Macarrons s/ou amb tomàquet
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada
amb crostonets de pa
Pernillets de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimecres 16

Mongetes seques saltades amb panxeta
amb all i panxeta
Pit de gall dindi amb salsa de pera
amb enciam i pipes
Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i NO formatge ratllat
Anelles de calamar a l'andalusa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 18

Mongeta verda amb patates
Hamburguesa d'au
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Maires fregides
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 22

Cuscús amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri
Estofat de lentilles amb xoricet vegà d'heura d'heura
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Fruita de temporada

Dimecres 23

Saltat de pèsols amb patates i pastanaga
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp
Maires fregides
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 24. Dijous gras!

Arròs amb tomàquet
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 25

Crema de porros
Pizza de tonyina (sense formatge)
Crema de xocolata

Dilluns 28

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ



@somvalors

www.somvalors.com

NO PEIX, NO MARISC

**Dimarts 1**

Guisat de cigrons amb verdures
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Ales de pollastre al forn amb salsa barbacoa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis amb formatge ratllat i orenga
Llom amb salsa de ceba
i patates dau
Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet
Ous durs amb ceba caramel·litzada
amb enciam i pipes
logurt

Divendres 4

Patates riojana
vegetals, tomàquet i xoriço
Trita de pastanaga i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 7

Trinxat de bròquil
patata, bròquil i bacó
Salsitxes de porc
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella de galets
brou d'au, galets i vegetals
Gall dindi amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 9

Lenties estofades amb verdures de temporada
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Pollastre a l'allet
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals amb salsa de formatge
crema de llet i formatge ratllat
Trita de patata i espinacs
amb enciam i olives
logurt

Divendres 11. *Ens ho mengem tot!*

Arròs de l'hort
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Taquets de gall dindi estofats
amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau
Fruita de temporada

Dilluns 14

Macarrons amb tomàquet
Trita de patates i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada
amb crostonets de pa
Pernilets de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimecres 16

Mongetes seques saltades amb panxeta
amb all i panxeta
Pit de gall dindi amb salsa de pera
amb enciam i pipes
Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i formatge ratllat
Llom al forn
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 18

Mongeta verda amb patates
Hamburguesa d'au
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 22

Cuscús amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri
Estofat de lenties amb xoricet vegè d'heura d'Heura
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Fruita de temporada

Dimecres 23

Saltat de pèsols amb patates i pastanaga
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp
Estofat de vedella
amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Dijous 24. Dijous gras!

Arròs amb tomàquet
Trita de botifarra d'ou
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 25

Crema de porros
Pizza de formatges
tomàquet, formatge i orenga
Xocolata i melindros

Dilluns 28

DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ



@somyalors

www.somyalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho

CAT000899

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO PORC



Dimarts 1

Guisat de cigrons amb verdures
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Ales de pollastre al forn amb salsa barbacoa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dimecres 2

Espaguetis amb formatge ratllat i orenga
Ous durs amb salsa de ceba
i patates dau
Fruita de temporada

Dijous 3

Arròs amb tomàquet
Fogoner amb ceba caramelitzada
amb enciam i pipes
logurt

Divendres 4

Patates amb verdures
Truita de pastanaga i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 7

Bròquil amb patates
Salsitxes d'au
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimarts 8

Escudella de galets
brou d'au, galets i vegetals
Lluç amb salsa de poma
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 9

Llenties estofades amb verdures de temporada
porro, carbassó, pastanaga i ceba
Pollastre a l'ailet
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 10

Espirals amb salsa de formatge
crema de llet i formatge ratllat
Truita de patata i espinacs
amb enciam i olives
logurt

Divendres 11. **Ens ho mengem tot!**

Arròs de l'hort
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Taquets de gall dindi estofats
amb tomàquet, ceba, pastanaga i patates dau
Fruita de temporada

Dilluns 14

Macarrons amb tomàquet
Truita de patates i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 15

Crema de vegetals de temporada
amb crostonets de pa
Pernilets de pollastre rostits
amb niu de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Dimecres 16

Cigrons saltats amb all
Pit de gall dindi amb salsa de pera
amb enciam i pipes
Fruita de temporada

Dijous 17

Arròs marciànet
amb alfàbrega i formatge ratllat
Anelles de calamar a l'andalusa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Divendres 18

Mongeta verda amb patates
Hamburguesa d'au
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dilluns 21

Guisat de patates amb verdures
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Maires fregides
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 22

Cuscús amb verdures i curri
carbassó, pastanaga, ceba i curri
Estofat de llenties amb xoricet vegò d'heura d'Heura
amb vegetals seleccionats per la M^a José
Fruita de temporada

Dimecres 23

Saltat de pèsols amb patates i pastanaga
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp
Estofat de vedella
amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Dijous 24. **Dijous gras!**

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 25

Crema de porros
Pizza de formatges
tomàquet, formatge i orenga
Xocolata i melindros

Dilluns 28

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ





	Dimarts 1 Verdura cuita Ou Postre làctic	Dimecres 2 Amanida Peix blanc Fruita de temporada	Dijous 3 Verdura cuita Carn blanca Postre làctic	Divendres 4 Verdura cuita Peix blau Fruita de temporada
Dilluns 7 Amanida Proteïna vegetal Postre làctic	Dimarts 8 Verdura cuita Ou Fruita de temporada	Dimecres 9 Verdura cuita Peix blanc Postre làctic	Dijous 10 Verdura cuita Carn blanca Fruita de temporada	Divendres 11 Amanida Peix blau Postre làctic
Dilluns 14 Verdura cuita Carn blanca Postre làctic	Dimarts 15 Amanida Peix blau Fruita de temporada	Dimecres 16 Verdura cuita Proteïna vegetal Postre làctic	Dijous 17 Verdura cuita Ou Fruita de temporada	Divendres 18 Pasta (sopa) Peix blanc Postre làctic
Dilluns 21 Verdura cuita Proteïna vegetal Postre làctic	Dimarts 22 Amanida Carn blanca Fruita de temporada	Dimecres 23 Verdura cuita Ou Postre làctic	Dijous 24 Verdura cuita Peix blau Fruita de temporada	Divendres 25 Amanida Peix blanc Postre làctic
Dilluns 28				

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

