



Consell Comarcal
del Ripollès

IE MESTRE ANDREU

GENER 2026

DIETA:

BASAL

DILLUNS

5

Festiu

DIMARTS

6

Festiu

DIMECRES

7

Festiu

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Croquetes de pernil
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb pastanaga
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrons, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

23

Crema de fesols
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE CARN I LLET DE
VACA

DILLUNS

Festiu

12

Crema de carbassa (s/làctics)
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures (s/làctics)
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet (s/formatge)
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de llegums amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

Festiu

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Varetes de verdures al forn
Amanida i olives
Fruita del temps

27

Crema de carbassó (s/làctics)
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

Festiu

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Pèsols a l'allet
Enciam amb blat de moro
Fruita del temps

21

Crema de verdures (s/làctics)
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Truita francesa
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Varetes de verdures al forn
Amb patata al forn
Fruita del temps

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Pèsols a l'allet
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Llegums i verdures d'olla
(cigrons, col i patata)
Fruita del temps

23

Crema de fesols (s/làctics)
Espaguetis integrals amb
beixamel vegetal
Fruita del temps

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*Iogurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

OVOLACTEOVEGETARIANA

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Varetes de verdures al forn
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Truita francesa
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Pèsols a l'allet
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Llegums i verdures d'olla
(cigrons, col i patata)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Pèsols amb ceba i patata
Enciam amb pastanaga
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural La Fageda

23

Crema de fesols
Espaguetis integrals amb
salsa beixamel vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de llegums amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Cigrons amb verdures saltades
(ceba, pastanaga, pebrot)
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Pèsols a l'allet
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

30

Macarrons integrals amb
tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE GLUTEN I PLV NO
VEDELLA

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Escalopa de pollastre s/gluten
Amb patata al forn
Fruita del temps

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa (s/làctics)
Daus de gall dindi
Enciam amb pastanaga
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Cap de llom de porc al forn
Enciam amb blat de moro
Fruita del temps

15

Mongetes estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta s/gluten
(porro, nap, api i pastanaga)
Llegums i verdures d'olla
(cigrons, col i patata)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures (s/làctics)
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet (s/formatge)
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Truita francesa
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures (s/làctics)
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Pollastre al forn
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Broquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

Crema de fesols (s/làctics)
Espaguetis s/gluten amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta s/gluten
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó (s/làctics)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Mongetes estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

30

Macarrons s/gluten amb
tonyina i tomàquet
Pèsols a l'allet
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*Iogurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE ALBERGINIA

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Croquetes de pernil
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

Arròs integral amb verdures (s/alberginia)
(carbassó, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina (s/alberginia)
(pebrot, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrans, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures (s/alberginia)
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

20

Cigrans amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

23

Crema de fesols
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina (s/alberginia)
(pebrot, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE FRUCTOSA

DILLUNS

Festiu

12

Crema de carbassa
Daus de gall dindi
Enciam amb pastanaga
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
verdures saltejades
Ous durs amb formatge ratllat
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

Festiu

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

Festiu

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda (s/sucre)

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Trita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Croquetes de pernil
Amb patata al forn
logurt natural La Fageda (s/sucre)

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Trita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda (s/sucre)

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda (s/sucre)

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrons, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

23

Crema de fesols
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Macarrons integrals amb
tonyina
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE LLENTIES I
MONGETES VERMELLES

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Croquetes de pernil
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Daus de gall dindi
Enciam amb pastanaga
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

15

Mongetes blanques estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrons, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

23

Crema de fesols blancs
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

28

Mongetes blanques estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



DILLUNS

Festiu

12

Crema de carbassa
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

Festiu

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

Festiu

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Croquetes de pernil
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrons, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

23

Crema de cigrons
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

PLV NO VEDELLA I
SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Escalopa de pollastre s/gluten
Amb patata al forn
Fruita del temps

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa (s/làctics)
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Cap de llom de porc al forn
Enciam amb blat de moro
Fruita del temps

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Llegums i verdures d'olla
(cigrons, col i patata)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures (s/làctics)
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet (s/formatge)
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Varetes de verdures al forn
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures (s/làctics)
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Pollastre al forn
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Broquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

Crema de fesols (s/làctics)
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó (s/làctics)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*Iogurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

PLV NO VEDELLA

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Escalopa de pollastre s/gluten
Amb patata al forn
Fruita del temps

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa (s/làctics)
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Cap de llom de porc al forn
Enciam amb blat de moro
Fruita del temps

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Llegums i verdures d'olla
(cigrons, col i patata)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures (s/làctics)
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet (s/formatge)
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Varetes de verdures al forn
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures (s/làctics)
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Pollastre al forn
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Broquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

Crema de fesols (s/làctics)
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó (s/làctics)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*Iogurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Croquetes de pernil
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrons, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

23

Crema de fesols
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE FRUITS SECS I
NOUS

DILLUNS

Festiu

12

Crema de carbassa
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

Festiu

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

20

Cigrons amb verdures
(api, porro, ceba i patata)
Emparedat de coliflor i formatge
Amanida i olives
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç enfarinat
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

Festiu

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Croquetes de pernil
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

22

Bròquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrons, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

23

Crema de fesols
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE GLUTEN

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Escalopa de pollastre s/gluten
Amb patates xips
logurt natural La Fageda

DIVENDRES

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Daus de gall dindi
Enciam amb pastanaga
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Llonganisseta de porc
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda

15

Mongetes estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta s/gluten
(porro, nap, api i pastanaga)
Carn d'olla
(cigrans, col i patata amb pilota de vedella)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet i formatge ratllat
Fruita del temps

20

Cigrans amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Broquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda

23

Crema de fesols
Espaguetis s/gluten amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta s/gluten
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Mongetes estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda

30

Macarrons s/gluten amb
tonyina i tomàquet
Pèsols a l'allet
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió



Consell Comarcal
del Ripollès

GENER 2026

DIETA:

SENSE LACTOSA

DILLUNS

Festiu

DIMARTS

Festiu

DIMECRES

Festiu

DIJOUS

8

Minestra de verdures
(mongeta tendra, pèsols, coliflor i patata)
Escalopa de pollastre s/gluten
Amb patata al forn
logurt natural La Fageda s/lactosa

DIVENDRES

9

Arròs integral amb verdures
(carbassó, albergínia, pebrot verd i vermell i ceba)
Bistec de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Crema de carbassa (s/lactosa)
Macarrons integrals
Amb salsa de llegums
Fruita del temps

13

Mongeta tendra amb patata i moniato
Lluç al forn
Amanida amb blat de moro
Fruita del temps

14

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Cap de llom de porc al forn
Enciam amb blat de moro
logurt natural La Fageda s/lactosa

15

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Enciam amb olives
Fruita del temps

16

Sopa de pollastre amb pasta
(porro, nap, api i pastanaga)
Llegums i verdures d'olla
(cigrons, col i patata)
Fruita del temps

19

Arròs integral amb
salsa de verdures (s/lactosa)
Ous durs gratinats amb salsa
tomàquet (s/formatge)
Fruita del temps

20

Cigrons amb verduretes
(api, porro, ceba i patata)
Varetes de verdures al forn
Amanida i olives
Fruita del temps

21

Crema de verdures (s/lactosa)
(porro, ceba, carbassó i coliflor)
Hamburguesa de vedella
Amb llit de ceba i patata
Fruita del temps

22

Broquil amb patata i moniato
Filet de rap al forn
Amanida variada
logurt natural La Fageda s/lactosa

23

Crema de fesols (s/lactosa)
Espaguetis integrals amb
salsa carbonara vegetal
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta
Estofat de xai amb llit de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Fruita del temps

27

Crema de carbassó (s/lactosa)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

28

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita del temps

29

Arròs integral amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Daus de gall dindi amb
Enciam i pastanaga
logurt natural La Fageda s/lactosa

30

Macarrons integrals amb
tonyina i tomàquet
Varetes de verdures
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

*Amanit i/o cuinat amb oli d'oliva
*Fregits cuinats amb oli girasol alt oleic
*logurt natural LAFAGEDA
*Pa integral de proximitat
*Pastes i arròs integral
*Aigua ultrafiltrada
* EN EL CAS DE MODIFICAR EL MENÚ
ES COMUNICARÀ A LES FAMÍLIES

Bon any nou

Comença el Nou
Any amb il·lusió