



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
				3
6	7	8	9	10
<p>1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 7)</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (12)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)</p>	<p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLII D'OLIVA VERGE</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ESCAROLA, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA D'ARRÒS BICOLOR AMB SALSA ROSA (opcional) (1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 11, 12)</p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) (12)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P VICHYSOISE AMB POMA I MENTA (7)</p> <p>PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
13	14	15	16	17
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) (1, 10, 11)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI (1, 9, 10, 11, 12)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS (7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P TALLARINES AMB PESTO CASOLÀ D' ESPINACS I ALFÀBREGA (1, 3, 5, 7, 8)</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB QUINOA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BLEDES AMB PATATES</p> <p>2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 6, 8)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB PERA I FORMATGE (7)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>
20	21	22	23	24
<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga, patata i carbassó) (7)</p> <p>2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6)</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA (1, 9, 10, 11, 12)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE CARBASSÓ (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12)</p> <p>GU AMANIDA DE MESCLUM, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	
27	28	29	30	

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT000409)



AL·LÉRGENS:

- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacahuets** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits Secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Llavors de sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramussos** (13)
- Mol·luscs** (14)



BENVINGUTS

CURS 2021-2022

Els nostres menús estan ideats per l'equip tècnic i multidisciplinar de Nutrició i Dietètica.



Oferim menús :



La programació i combinació de plats dels menús estan dissenyats per tal de:

Aprendre i gaudir amb menús divertits!

Assegurar un mínim d'una ració d'hortalisses o fruita fresca crua.

Aquestes són una important font de micronutrients (vitamines i minerals). I sense cuinar-les mantenim totes les seves propietats.

Aprofitar al màxim les qualitats nutricionals dels aliments.

Per assimilar el ferro dels aliments com ara les llegums, és convenient no acompanyar-lo amb aliments rics en calci com el iogurt. Sinó amb aliments rics en vitamina C com ara els cítrics.

Amanim els plats amb Oli d'Oliva Verge Extra i ho acompanyem amb varietats de pa integral.

Garantir la presència a cada àpat dels 3 grans grups d'aliments per una correcta alimentació:

Cereals i tubercles Verdures i hortalisses

Proteïna saludable

El producte a cuinar sigui el més fresc possible i mantingui totes les propietats nutricionals.

Minimitzar l'impacte medioambiental derivat del transport dels aliments. Contribuim a tenir un entorn més sa.

Educar en hàbits d'alimentació saludable.

Tenim en compte i treballem amb les recomanacions i freqüències de consum dels diferents grups d'aliments que promouen les Institucions i Associacions del sector. Com la reducció de consum de productes processats, carn, peix i augment de proteïna d'origen vegetal (llegums)