

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

El nostre menú es basa en la cuina catalana, mediterrània, casolana i de qualitat

Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col.CAT000629



CLICA per saber molt més



1 Cal. 725 / H.C. 115 / Lip. 46 / P. 38

Arròs amb tomàquet
Filet de sorell al forn amb ceba i poma
Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot veg. i verdura / Lacti

4 Cal. 712 / H.C. 65 / Lip. 43 / P. 19

Bajoques amb patata
Llonganissa al forn amb samfaina
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

5 Cal. 602 / H.C. 70 / Lip. 24 / P. 29

Purè de fesols
Medalló de salmó amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Pollastre i cereal / Lacti

6 Cal. 631 / H.C. 99 / Lip. 23 / P. 12

Arròs amb sofregit de tomàquet
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti

7 Cal. 642 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 26

Llenties estofades
Trita de carbassó amb enciam i brots de soja
logurt natural
Verdura / Prot. veg. i cereal / Fruita

8 Cal. 539 / H.C. 94 / Lip. 8 / P. 28

Macarrons amb verdures
Pollastre guisat al forn salsa de ceba i poma
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti



11



diada

12 Cal. 578 / H.C. 87 / Lip. 20 / P. 14

Espirals amb tomàquet
Trita de patata i ceba amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti

13 Cal. 517 / H.C. 55 / Lip. 22 / P. 27

Purè de carbassó
Pollastre la llimona amb patates panadera
logurt natural
Verdura / Cereal i llegum / Fruita

14 Cal. 647 / H.C. 83 / Lip. 27 / P. 22

Purè de cigrons
Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Porc i amanida / Lacti

15 Cal. 573 / H.C. 74 / Lip. 24 / P. 19

Arròs amb verdures
Lluç guisat amb salsa de ceba i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti



18 Cal. 560 / H.C. 75 / Lip. 19 / P. 22

Vichyssoise
Mandonguilles de pollastre i cigrons a la jardineria
logurt natural
Amanida / Ou i cereal int. / Fruita

19 Cal. 848 / H.C. 103 / Lip. 41 / P. 21

Espaguetis, carbassó i tomàquet
Rodanxa de lluç amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Verdura / Llegum i cereal / Fruita

20 *Dia mundial de la paella*

Purè de verdures
Arròs amb bolonyesa vegetal
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i patata / Lacti



21 Cal. 655 / H.C. 72 / Lip. 33 / P. 22

Purè de fesols
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i cereal int. / Lacti

22 Cal. 390 / H.C. 54 / Lip. 10 / P. 24

Broquil amb patata
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg. i amanida / Lacti

25 Cal. 713 / H.C. 78 / Lip. 35 / P. 25

Llenties amb arròs
Trita francesa amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti



26 Cal. 474 / H.C. 86 / Lip. 31 / P. 37

Bajoques amb patata
Llibret de llim amb formatge amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg. i amanida / Lacti

27 Cal. 604 / H.C. 101 / Lip. 17 / P. 16

Purè de pastanaga
Macarrons amb soja texturitzada
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Au i amanida / Lacti



28 Cal. 510 / H.C. 71 / Lip. 15 / P. 27

Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
logurt natural
Verdura / Ou i patata / Fruita

29 Cal. 539 / H.C. 75 / Lip. 14 / P. 34

Sopa de brou amb pasta integral
Bacallà al forn amb patata panadera
Fruita fresca de temporada
Verdura / Formatge fresc i cereal / Lacti

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

2 Cal. 344 / H.C. 41 / Lip. 9 / P. 27
Bròquil amb patata
Pollastre al forn guisat al xilindró
logurt natural
Cereal int. / Peix i verdura / Fruita



3 Cal. 508 / H.C. 93 / Lip. 12 / P. 12
Purè de verdures
Arròs amb verdures i cigrons
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i cereal int. / Lacti



4 Cal. 708 / H.C. 87 / Lip. 30 / P. 25
Purè de fesols
Rodanxa de lluç amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti

5 Cal. 785 / H.C. 77 / Lip. 38 / P. 37
Pasta integral a la napolitana
Mandonguilles de vedella amb bolets
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti

6 Cal. 619 / H.C. 62 / Lip. 36 / P. 14
Purè de carbassó
Truita amb pernil dolç amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti

9 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
Arròs amb tomàquet casolà
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

10 Cal. 611 / H.C. 52 / Lip. 29 / P. 25
Llenties a la jardinera
Truita francesa amb formatge amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada
Verdura / Formatge fresc i cereal / Lacti

11 Cal. 404 / H.C. 43 / Lip. 13 / P. 28
Bajoques amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural
Cereal / Ou i amanida / Fruita

12 

13 Cal. 664 / H.C. 116 / Lip. 16 / P. 22
Purè de cigrò i carbassó
Fideuà de verdures
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal int. / Lacti



16 Cal. 439 / H.C. 68 / Lip. 3 / P. 30
Minestra de verdures
Rodó de gall dindi amb hortalisses
Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg. i verdura / Lacti

17 Cal. 630 / H.C. 84 / Lip. 24 / P. 21
Purè de cigrons
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot.veg. i cereal / Lacti



18 Cal. 386 / H.C. 39 / Lip. 16 / P. 23
Bròquil amb patata
Filet de lluç amb salsa de tomàquet
logurt natural
Verdura / Au i cereal / Fruita

19 Cal. 671 / H.C. 117 / Lip. 15 / P. 19
Purè de pastanaga i bajoques
Espaguetis a la bolonyesa de carn porc i vedella
Fruita fresca de temporada
Patata / Ou i cereal int. / Lacti

20 Cal. 604 / H.C. 96 / Lip. 20 / P. 15
Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i patata / Lacti



23 Cal. 631 / H.C. 80 / Lip. 26 / P. 20
Llenties guisades
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot. veg. i cereal / Lacti

24 Cal. 422 / H.C. 82 / Lip. 8 / P. 11
Macarrons amb tomàquet i carbassó
Ragout d'au amb xampinyons
Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i patata / Lacti

25 Cal. 554 / H.C. 103 / Lip. 11 / P. 14
Purè de porros
Paella de verdures i cigrons
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Porc i amanida / Lacti



26 Cal. 415 H.C. 41 Lip. 17 P. 27
Coliflor amb patata
Pollastre al romaní amb enciam i olives
logurt natural
Cereal / Peix i verdura / Fruita

27 Cal. 622 H.C. 65 Lip. 24 P. 39
Sopa de brou casolà amb pasta integral
Lluç al forn amb all i julivert amb llesques de patata
Fruita fresca de temporada
Amanida / Cereal i llegum / Lacti

30 Cal. 541 / H.C. 71 / Lip. 24 / P. 12
Minestra de verdures
Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i patata / Lacti



31 *la Castanyada*
Purè de carbassa
Pollastre guisat amb salsa de castanyes i boniato
Fruita fresca de temporada
Amanida / Formatge fresc i cereal / Fruita




Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col.CAT000629

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



6 Cal. 647 / H.C. 54 / Lip. 34 / P. 32
Llenties amb hortalisses
Lluç al forn amb salsa verda
logurt natural
Verdura / Ou i patata / Fruita

7 Cal. 464 / H.C. 102 / Lip. 3 / P. 13
Minestra de verdures
Arròs amb bolonyesa vegetal
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i amanida / Lacti



8 Cal. 685 / H.C. 71 / Lip. 37 / P. 21
Purè de cigrons
Trita francesa amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti

9 Cal. 687 / H.C. 98 / Lip. 20 / P. 34
Tallarines amb tomàquet
Pollastre rostit amb aromàtiques amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada
Patata / Peix i amanida / Lacti

10 Cal. 606 / H.C. 48 / Lip. 32 / P. 33
Bròquil i patata
Mandonguilles de vedella amb xampinyons
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Au i amanida / Lacti

13 *Dia de la dieta mediterrània*
Purè de fesols
Trita de patates i ceba amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal int. / Fruita



14 Cal. 664 / H.C. 62 / Lip. 39 / P. 19
Bajoques amb patata
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Cereal / Formatge fresc i amanida / Lacti

15 Cal. 784 / H.C. 50 / Lip. 50 / P. 36
Purè de verdures
Caballa guisada amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i cereal int. / Lacti

16 Cal. 562 / H.C. 95 / Lip. 9 / P. 30
Sopa d'escudella amb pasta int.
Pollastre a la canyella amb compota de poma
logurt natural
Amanida / Llegum i patata / Fruita

17 Cal. 830 / H.C. 82 / Lip. 49 / P. 16
Arròs amb quinoa i verdures
Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i cereal / Lacti



20 Cal. 897 / H.C. 85 / Lip. 52 / P. 25
Patates estofades
Trita de pernil dolç amb enciam i brots de soja
logurt natural
Amanida / Au i cereal / Fruita

21 Cal. 548 / H.C. 78 / Lip. 16 / P. 27
Pasta integral a la napolitana
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti

22 Cal. 653 / H.C. 115 / Lip. 16 / P. 20
Purè de fesols i pastanaga
Paella de verdures
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i patata / Lacti



23 Cal. 532 / H.C. 63 / Lip. 21 / P. 24
Minestra de verdures i patates
Medalló de salmó amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

24 Cal. 535 / H.C. 73 / Lip. 14 / P. 33
Sopa d'au amb estrelletes
Mandonguilles de gall dindi amb hortalisses
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i cereal / Lacti

27 Cal. 723 / H.C. 53 / Lip. 43 / P. 20
Trinxat de col i patata
Trita de formatge amb brots d'enciam
logurt natural
Amanida / Peix i cereal int. / Fruita

28 Cal. 414 / H.C. 56 / Lip. 7 / P. 33
Minestra de verdures
Llom adobat amb salsa de ceba caramel·litzada
Fruita fresca de temporada
Amanida / Cereal i llegum / Lacti

29 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
Arròs amb sofregit de tomàquet
Lluç al forn amb salsa verda
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti

30 Cal. 533 / H.C. 68 / Lip. 17 / P. 30
Purè de cigrons
Contraçuixa de pollastre al forn amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Patata / Ou i amanida / Lacti



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629

Dilluns

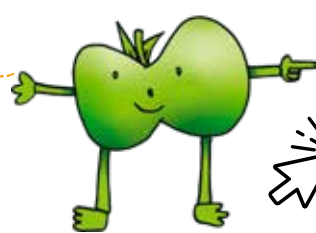
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

 Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629



CLICA per saber molt més



1 Cal. 574 / H.C. 100 / Lip. 15 / P. 15
 Puré de carbassó
 Fideuà de verdures
 Fruita fresca de temporada
 Cereal int. / Au i verdura / Lacti

4 Cal. 629 / H.C. 62 / Lip. 31 / P. 29
 Llenties a la jardinera
 Medalló de salmó amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Au i patata / Lacti

5 Cal. 416 / H.C. 62 / Lip. 3 / P. 30
 Bròquil amb patata
 Rodó de gall dindi amb verdures
 Fruita fresca de temporada
 Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

6 
festiu 
7 Cal. 519 / H.C. 106 / Lip. 7 / P. 12
 Puré de porros
 Arròs a la bolonyesa vegetal
 Fruita fresca de temporada
 Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

8 **festiu** 

 100% VEGETAL 

11 Cal. 530 / H.C. 47 / Lip. 28 / P. 25
 Puré de verdures
 Lluç a la biscaïna amb patata dau
 logurt natural
 Amanida / Au i cereal / Lacti



12 Cal. 874 / H.C. 106 / Lip. 42 / P. 23
 Macarrons amb salsa de bolets
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Prot. veg. i patata / Fruita

13 Cal. 726 / H.C. 80 / Lip. 39 / P. 29
 Puré de fesols
 Hamburguesa de vedella amb brots d'enciam
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Ou i cereal int. / Lacti

14 Cal. 485 / H.C. 97 / Lip. 7 / P. 14
 Bijoques amb patata
 Arròs amb verdures i cigrons
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Peix i cereal int. / Lacti



15 Cal. 510 / H.C. 48 / Lip. 15 / P. 18
 Puré de carbassa i pastanaga
 Llibret de pollastre amb formatge amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Prot.veg. i amanida / Lacti

18 Cal. 602 / H.C. 60 / Lip. 33 / P. 19
 Coliflor amb patata
 Llonganissa de porc amb enciam i brots de soja
 Fruita fresca de temporada
 Cereal int. / Ou i amanida / Lacti

19 Cal. 892 / H.C. 95 / Lip. 48 / P. 23
 Puré de verdures
 Tastets de bròquil amb formatge amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 Amanida / Prot.veg. i cereal / Lacti

20 Cal. 471 / H.C. 65 / Lip. 12 / P. 29
 Escudella de Nadal
 Pollastre al forn amb llit de patata
 logurt natural
 Verdura / Peix i patata / Fruita



21 Cal. 671 / H.C. 81 / Lip. 19 / P. 47
 Arròs amb tomàquet
 Bacallà al forn amb salsa verda
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Au i patata / Lacti

22 Cal. 645 / H.C. 87 / Lip. 25 / P. 20
 Puré de llegums
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Prot.veg i verdura / Lacti

25  **Bon Nadal**

26 


27 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
 Arròs amb sofregit de tomàquet
 Lluç al forn amb salsa verda
 Fruita fresca de temporada
 Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti

28 Cal. 533 / H.C. 68 / Lip. 17 / P. 30
 Puré de cigró
 Contracuixa de pollastre amb brots d'enciam
 Fruita fresca de temporada
 Patata / Ou i amanida / Lacti

29 Cal. 477 / H.C. 92 / Lip. 7 / P. 16
 Bijoques amb patata
 Macarrons amb bolonyesa vegetal
 Fruita fresca de temporada
 Cereal / Prot.veg i verdura / Lacti

