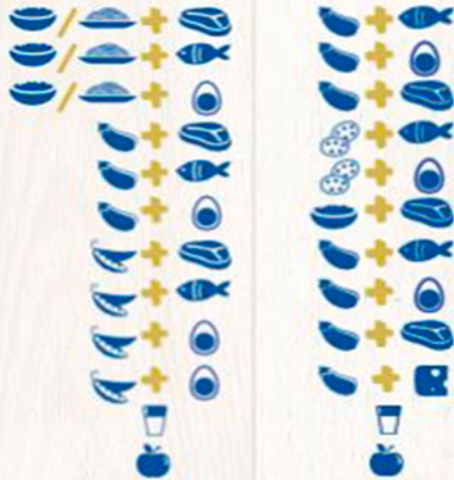


recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR

SOPAR



aquest mes

Què fer amb els infants al Nadal?

Els més petits de la casa viuen les vacances de Nadal amb especial il·lusió, i que millor que acompanyar-los? Cada Nadal és una nova oportunitat per a compartir moments màgics amb els nostres fills i filles: podem decorar l'arbre, anar a buscar el tió, portar la carta a ses majestats els Reis Mags d'Orient... Nosaltres us proposem preparar unes delicioses i saludables galetes!

Què necessitareu?

- 400 g de farina integral
- 200 g de panela
- 100 ml d'oli
- 3 ous
- 1 sobre de llevat
- 1 cullerada petita de canyella
- Unes gotes d'aroma natural de vainilla
- Bol de coco ratllat



I fes-te amb la recepta!



Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.



La fruita que servim és poma, mandarina i pera de producció integrada i plàtan que es serviran segons el grau de maduració. I la verdura: col, coliflor, bledes, espinacs i bròcoli.



Els productes de proximitat son: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD
9 1 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia y Nutrición
Catalina Puig Puñez
Col. Núm. CAT001322



D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal) **P** proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lipids



MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Torrans i neules





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

NO PORC

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'alet
Mandonguilles de lluç amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (vegetal)
Pollastre amb prunes
Torrans i neules





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

NO CARN

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Varetes de verdures amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Cuetes de rap a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles de lluç amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (vegetal)
Bacallà amb salsa de prunes
Torrans i neules





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

OVOLACTEOVEGETARIÀ

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Truita amb formatge
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Varetes de verdures amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Amanida complerta
Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (vegetal)
Varetes de verdures
Torrans i neules





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

VEGÀ

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Finger de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Varetes de verdures amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Patata al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Fingers de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Bròquil a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Amanida complerta
Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (vegetal)
Varetes de verdures
Carnaval de fruites





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes (s/fs) amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
logurt i galetes (s/fs)





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE GLUTEN

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties (s/traces de gluten) amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa amb espaguetis s/gluten amb oli i orenga
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (s/gluten)
Pollastre amb prunes
logurt i galetes (s/gluten)





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE GLUTEN, SENSE CARN

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties (s/traces de gluten) amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lluç a la planxa amb espaguetis (s/gluten) amb oli i orenga
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Truita a la francesa amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Cuetes de rap a la jardinera a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Lluç al forn amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20

MENÚ DE NADAL



Sopa de nadal (s/gluten, s/carn)
Bacallà amb salsa de prunes
logurt i galetes (s/gluten)





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE PEIX

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Truita amb formatge
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Gall d'indi a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Torrans i neules





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE LACTOSA

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Macarrons amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'alet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
logurt sense lactosa
amb galetes s/lactosa





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE LACTOSA, SENSE GLUTEN

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals (s/gluten) amb salsa de tomàquet
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties (s/traces de gluten) amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa amb espaguetis s/gluten amb oli i orenga
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (s/gluten)
Pollastre amb prunes
logurt s/lactosa i galetes (sense gluten ni lactosa)





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

PLV SI VEDELLA

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Macarrons amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Carnaval de fruites amb galetes s/llet





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

PLV NO VEDELLA

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Macarrons amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Cuetes de rap a la jardiner a la jardiner a la jardiner a la jardiner (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'alet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (s/vedella)
Pollastre amb prunes
Carnaval de fruites amb galetes s/llet





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

PLV NO VEDELLA, NO GLUTEN

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals (s/gluten) amb salsa de tomàquet
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa amb espaguetis s/gluten amb oli i orenga
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Cuetes de rap a la jardinera a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20

MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (s/vedella s/gluten)
Pollastre amb prunes
Carnaval de fruites amb galetes s/llet s/gluten





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE OU

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals (s/ou) amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Lenties saltejades amb verdures i cus cus (s/ou) (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (s/ou)
Pollastre amb prunes
logurt natural
amb galetes s/ou





MENÚ DESEMBRE 2024

DIETA:
PLV NO VEDELLA, NO
OU

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals (s/ou) amb salsa de tomàquet
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Cuetes de rap a la jardineria a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (s/ou) (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (s/vedella s/ou)
Pollastre amb prunes
Carnaval de fruites amb galetes s/llet s/ou





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

PLV NO VEDELLA, NO GLUTEN, NO OU

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals (s/gluten s/ou)
amb salsa de tomàquet
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all,
ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata
(col, patata i all)
Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa amb
espaguetis s/gluten s/ou amb oli i orenga
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb
bastonets d'albergínia
al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès
(pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Cuetes de rap a la jardinera
a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb
verdures
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Lluç al forn
amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20

MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal (s/vedella s/gluten s/ou)
Pollastre amb prunes
Carnaval de fruites
amb galetes s/llet s/ou s/gluten





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE LLENTIES

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa amb espaguetis amb oli i orenga
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn
bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Cus cus amb verdures i gall d'indi (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Carnaval de fruites





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE LLEGUMS

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Daus de gall d'indi saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa amb espaguetis amb oli i orenga
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn
bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Patates estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Bròquil amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Cus cus amb verdures i gall d'indi (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Patates estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Carnaval de fruites





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

***SENSE KIWI**

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
*Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
*Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
*Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
*Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
*Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
*Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
*Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
*Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
*Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
*Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
*Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Torrans i neules





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

***SENSE PRÉSSEC**

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
*Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
*Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
*Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
*Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
*Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
*Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
*Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
*Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
*Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
*Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
*Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Torrans i neules





MENÚ DESEMBRE 2024

DIETA: SENSE FRUITS SECS I PELL FRUITA

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
*Fruita del temps (s/pell)

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
*Fruita del temps (s/pell)

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
*Fruita del temps (s/pell)

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
*Fruita del temps (s/pell)

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn
*Fruita del temps (s/pell)

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
*Fruita del temps (s/pell)

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
*Fruita del temps (s/pell)

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
*Fruita del temps (s/pell)

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
*Fruita del temps (s/pell)

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
*Fruita del temps (s/pell)

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes (s/fs) amb salsa de tomàquet
Amanida variada
*Fruita del temps (s/pell)

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
logurt i galetes (s/fs)





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

SENSE CACAHUET

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
logurt i galetes (s/cacahuets)





MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

BAIX EN GREIXOS

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Ous durs amb oli i sal
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de **coliflor** i porro
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'alet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Torrans i neules

