

## 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

FELIÇ ANY NOU

Comença l'any i un dels propòsits que sempre ens plantejem és el de menjar més saludable. Com podem fer-ho? Gener és un mes ideal per consumir aliments de temporada, ja que estan en el seu millor moment de sabor i nutrició.

Alguns d'ells són: cols, bròquil, carxofes, porros, albergínia, pastanagues, naps, remolatxa, llobarro, bacallà...

Vol conèixer alguna recepta amb aquests ingredients de temporada? Clica [AQUI](#)

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 taronja, 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. Dieta i Nutrició  
Catalina Puig Puig  
Col. Núm. CAT001322

verdures	pasta	arròs	patates	llegum	ous	carn	peix	formatges	fruita	làctic

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

<b>K</b> energia (kcal)	<b>P</b> proteïna
<b>H</b> Hidrats de carboni	<b>L</b> Lipids



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Calamars a la romana  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Calamars a la romana  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

**Escudella amb pasta fina** (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Calamars a la romana  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella vegetal amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga**)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Varetes de verdures amb salsa barbacoa  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Luç amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

GENER 2025

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 FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Varetes de verdures  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

Fesols amb patata al vapor  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

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

21

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

22

Escudella vegetal amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga**)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Varetes de verdures amb salsa barbacoa  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

Amanida complerta  
Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
logurt natural

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Truita de carbassó  
Fruita del temps

30

Amanida complerta  
Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota (s/FS))  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà (s/traces FS) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals (s/gluten) amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (s/gluten) (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà (s/gluten) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



		8 Macarrons integrals (s/gluten) amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Lluç al forn Xampinyons a l'allet Fruita del temps	9 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	10 Crema de porro i patata Cigrons saltejats amb all i ceba Tomàquet al forn Fruita del temps
13 Crema de <b>carbassa</b> i porro Lluç a la planxa amb espaguetis (s/gluten) amb oli i orenga Amanida variada Fruita del temps	14 Bròquil amb patata xafada Truita a la francesa amb bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps	15 Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada logurt natural	16 Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps	17 Fesols amb patata al vapor Cuetes de rap a la jardineria a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps
20 Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de formatge Amanida variada Fruita del temps	21 Crema de <b>coliflor</b> i porro Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps	22 Escudella vegetal amb pasta fina (s/gluten) ( <b>porro, nap, api, pastanaga</b> ) Cigrons, col i patata Tomàquet amanit Fruita del temps	23 Bledes amb patata a l'allet Rap al forn amb tomàquet i ceba Hortalisses al forn Fruita del temps	24 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural
27 Llenties (s/gluten) estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	28 Crema de <b>verdures de temporada</b> Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Fruita del temps	29 Trinxat de col i patata Lluç amb salsa de prunes Fruita del temps	30 Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural	31 Pèsols, pastanaga i patata al vapor Fideuà (s/gluten) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps





**MENÚ**  
**GENER 2025**

**DIETA:**  
**SENSE GLUTEN 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**                      **DIMARTS**                      **DIMECRES**                      **DIJOUS**                      **DIVENDRES**

**¡BON ANY NOU!**

		<p>8</p> <p>Macarrons integrals (s/gluten) amb salsa de tomàquet Lluç al forn Xampinyons a l'allet Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Crema de porro i patata Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç Tomàquet al forn Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Crema de <b>carbassa</b> i porro Pollastre a la planxa amb espaguetis s/gluten amb oli i orenga Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Bròquil amb patata xafada Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada logurt natural sense lactosa</p>	<p>16</p> <p>Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Fesols amb patata al vapor Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>coliflor</b> i porro Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Escudella amb pasta fina (s/gluten) (<b>porro, nap, api, pastanaga i pollastre</b>) Cigrons, col i patata Tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Bledes amb patata a l'allet Aletes de pollastre al forn Hortalisses al forn Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural sense lactosa</p>
<p>27</p> <p>Llenties (s/gluten) estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Crema de <b>verdures de temporada</b> Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi amb salsa de prunes Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural sense lactosa</p>	<p>31</p> <p>Pèsols, pastanaga i patata al vapor Fideuà (s/gluten) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps</p>



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Varetes de verdures  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
logurt natural

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa

27

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

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural sense lactosa

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

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

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

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

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



**MENÚ**  
**GENER 2025**

**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**                      **DIMARTS**                      **DIMECRES**                      **DIJOUS**                      **DIVENDRES**

**¡BON ANY NOU!**

		<p>8</p> <p>Macarrons integrals (s/gluten) amb salsa de tomàquet Lluç al forn Xampinyons a l'allet Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Crema de porro i patata Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç Tomàquet al forn Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Crema de <b>carbassa</b> i porro Pollastre a la planxa amb espaguetis s/gluten amb oli i orenga Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Bròquil amb patata xafada Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba) (s/soja) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Fesols amb patata al vapor Cuetes de rap a la jardineria a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema de <b>coliflor</b> i porro Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Escudella amb pasta fina (s/gluten) (<b>porro, nap, api, pastanaga i pollastre</b>) Cigrons, col i patata Tomàquet amanit Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Bledes amb patata a l'allet Aletes de pollastre al forn Hortalisses al forn Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Llenties (s/gluten) estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Crema de <b>verdures de temporada</b> Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi amb salsa de prunes Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Pèsols, pastanaga i patata al vapor Fideuà (s/gluten) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps</p>



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals (s/ou) amb salsa de tomàquet i formatge gratinat  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (s/ou) (**porro, nap, api, pastanaga**)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

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

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà (s/ou) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



# MENÚ GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



## ¡BON ANY NOU!



		8 Macarrons integrals (s/ou) amb salsa de tomàquet Lluç al forn Xampinyons a l'allet Fruita del temps	9 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	10 Crema de porro i patata Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç Tomàquet al forn Fruita del temps
13 Crema de <b>carbassa</b> i porro Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps	14 Bròquil amb patata xafada Gall dindi al forn amb bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps	15 Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps	16 Arròs integral saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps	17 Fesols amb patata al vapor Cuetes de rap a la jardineria a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps
20 Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	21 Crema de <b>coliflor</b> i porro Llenties saltejades amb verdures i cus cus (s/ou) (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps	22 Escudella amb pasta fina (s/ou) ( <b>porro, nap, api, pastanaga</b> ) Cigrons, col i patata Tomàquet amanit Fruita del temps	23 Bledes amb patata a l'allet Aletes de pollastre al forn a la barbaoca Hortalisses al forn Fruita del temps	24 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps
27 Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps	28 Crema de <b>verdures de temporada</b> Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols Fruita del temps	29 Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi amb salsa de prunes Fruita del temps	30 Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps	31 Pèsols, pastanaga i patata al vapor Fideuà (s/ou) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps





# MENÚ GENER 2025

**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**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



# ¡BON ANY NOU!



8

Macarrons (s/gluten s/ou) amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (s/gluten s(ou) **(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**)  
Cigrons, col i patata  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Llenties (s/gluten) estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i pèsols  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
Fruita del temps

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà (s/gluten s/ou) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Calamars a la romana  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Patates estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Calamars a la romana  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga**)  
Col, patata i pollastre  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

Arròs amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

27

Patates estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Arròs amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Pollastre al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

\*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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
\*Fruita del temps

9

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Truita francesa  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Hortalisses al forn  
\*Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
\*Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
\*Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

\*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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
\*Fruita del temps

9

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Truita francesa  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Hortalisses al forn  
\*Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
\*Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
\*Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps



MENÚ

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
\*Fruita del temps

9

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
Truita francesa  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (s/traces de FS) (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota (s/FS))  
Tomàquet amanit  
\*Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn  
Hortalisses al forn  
\*Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
\*Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
\*Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
\*Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà (s/traces FS) amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
\*Fruita del temps



MENÚ

DIETA:

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat  
Lluç al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

Escudella amb pasta fina (**porro, nap, api, pastanaga i pollastre**)  
Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bledes amb patata a l'allet  
Aletes de pollastre al forn a la barbaoca  
Hortalisses al forn  
Fruita del temps

24

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

27

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

28

Crema de **verdures de temporada**  
Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur  
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata  
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes  
Fruita del temps

30

Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor  
Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps



MENÚ

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



# ¡BON ANY NOU!



		8 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Lluç al forn Xampinyons a l'allet Fruita del temps	9 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	10 Crema de porro i patata Cigrons saltejats amb all, ceba Tomàquet al forn Fruita del temps
13 Crema de <b>carbassa</b> i porro Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps	14 Bròquil amb patata xafada Gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps	15 Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada logurt natural	16 Arròs integral saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps	17 Fesols amb patata al vapor Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps
20 Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de formatge Amanida variada Fruita del temps	21 Crema de <b>coliflor</b> i porro Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps	22 Escudella amb pasta fina ( <b>porro, nap, api, pastanaga i pollastre</b> ) Lluç al forn Tomàquet amanit Fruita del temps	23 Bledes amb patata a l'allet Aletes de pollastre al forn Hortalisses al forn Fruita del temps	24 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural
27 Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida variada Fruita del temps	28 Crema de <b>verdures de temporada</b> Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Fruita del temps	29 Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi amb salsa de prunes Fruita del temps	30 Cigrons estofats amb espinacs i carbassa (all, pebrot, espinacs i carbassa) Peix fresc s/mercat Amanida variada logurt natural	31 Pèsols, pastanaga i patata al vapor Fideuà integral amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps