

Menú Basal

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuca: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets i formatge ratllat
Bacallà al forn amb ceba i poma, i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Truita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Gall dindi a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro)
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de lleties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb botifarra
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Remenat d'ou i tomàquet amb torradetes, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt natural

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filets de sardina a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata i bleda saltejada
Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons
Ous durs amb salsa de tomàquet i pèsols
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures
i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, daus de formatge i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Lluç a la romana i amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural

Divendres 20

Patata i bròquil gratinat amb formatge
Estofat de vedella amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak (pollastre amb lleties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa mixta de porc i vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.



Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola

Novembre 2020



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 02

Daus de moniato,
bròquil, pastanaga i
xirivia al forn
Ou al forn amb tomàquet
Mandarina

Dimarts 03

Pasta
Verdura
Peix
Fruita

Dimecres 04

Arròs integral bullit
Truita de carxofa i
amanida d'escarola i
magrana
Iogurt amb avellanes
picades

Dijous 05

Fajol
Amanida
Peix
Lacti

Divendres 06

Polenta
Verdura
Llegum
Fruita

Setmana 2

Dilluns 09

Patata
Verdura
Peix
Fruita

Dimarts 10

Arròs
Verdura
Ou
Fruita

Dimecres 11

Moniato
Verdura
Peix
Fruita

Dijous 12

Crema de carbassa i mill
amb pipes torrades
Cigrons saltejats amb
bolets
Caqui

Divendres 13

Macarrons amb
sofregit de verdures
Truita a la francesa i
amanida de pastanaga i
germinats
Iogurt amb canyella

Setmana 3

Dilluns 16

Amanida d'endívia,
pastanaga, magrana
Cassoleta de llenties i
moniato
Iogurt amb avellanes
picades

Dimarts 17

Sopa de fajol i
verdures
Remenat d'ou amb
bolets
Rodanxes de taronja
amb un xic de mel

Dimecres 18

Pasta
Amanida
Peix
Lacti

Dijous 19

Espinacs amb panses i
pinyons
Truita de moniato i ceba
Pera amb magrana

Divendres 20

Arròs
Amanida
Llegum
Lacti

Setmana 4

Dilluns 23

Polenta
Verdura
Ou
Fruita

Dimarts 24

Arròs
Verdura
Peix
Fruita
a

Dimecres 25

Sopa de galets
Paté de mongetes seques i
remolatxa, i bastonets de
pastanaga
Recuit amb un xic de mel

Dijous 26

Mill
Amanida
Peix
Fruita

Divendres 27

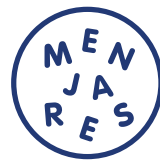
Crema de moniato i
pastanaga
Ou passat per aigua i
sucar-hi pa integral
Mandarina

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats. Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar de les propostes de plats! **En carbassa, farinacis i feculents:** blat, arròs, mill, fajol, polenta, patata, moniato. **En verd:** verdures, hortalisses i fruita. **En vermell, aliments proteics:** llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn. **En blau, lactis:** iogurt, mató, formatge, llet.



Menú sense gluten

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets i formatge ratllat
Bacallà al forn amb ceba i poma, i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Truita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Gall dindi a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro)
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de lleties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb botifarra
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Remenat d'ou i tomàquet amb torradetes, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt natural

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filets de sardina a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata i bleda saltejada
Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons
Ous durs amb salsa de tomàquet i pèsols
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, daus de formatge i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Lluç a la romana i amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural

Divendres 20

Patata i bròquil gratinat amb formatge
Estofat de vedella amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak (pollastre amb lleties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa mixta de porc i vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



Pa apte per celiaquia, per acompanyar, cada dia

S'utilitzen pastes i farina aptes per a celiaquia

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

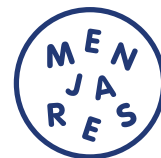
Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.



Menú sense lactis

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets

Bacallà al forn amb ceba i poma, i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Truita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Gall dindi a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro, **sense lactis**)
Macarrons a la bolonyesa de llenties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt de soja

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de llenties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb botifarra
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Remenat d'ou i tomàquet amb torradetes, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt de soja

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filets de sardina a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata i bleda saltejada
Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons (**sense lactis**)
Ous durs amb salsa de tomàquet i pèsols
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures i **amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i pipes de gira-sol**
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Lluç a la romana i amanida d'enciam i germinats
Iogurt de soja

Divendres 20

Patata i bròquil **gratinat amb pa ratllat**
Estofat de vedella amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak (pollastre amb llenties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa mixta de porc i vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes (**sense lactis**)
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt de soja

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.



Menú sense ou

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets i formatge ratllat
Bacallà al forn amb ceba i poma, i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Polenta amb carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Gall dindi a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro)
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de lleties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb botifarra
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Gall dindi amb salsa de tomàquet, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt natural

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filets de sardina a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata i bleda saltejada
Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons
Truita amb farina de cigró de carbassó i ceba
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, daus de formatge i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Lluç a la romana i amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural

Divendres 20

Patata i bròquil gratinat amb formatge
Estofat de vedella amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak (pollastre amb lleties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa mixta de porc i vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes
Truita amb farina de cigró de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.



Menú sense peix

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets i formatge ratllat
Pakora de coliflor amb farina de cigró i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Truita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Gall dindi a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro)
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de lleties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb botifarra
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Remenat d'ou i tomàquet amb torradetes, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt natural

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Llom a la planxa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata i bleda saltejada
Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons
Ous durs amb salsa de tomàquet i pèsols
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, daus de formatge i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Gall dindi empanat i amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural

Divendres 20

Patata i bròquil gratinat amb formatge
Estofat de vedella amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Truita a la francesa i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak (pollastre amb lleties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa mixta de porc i vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.



Menú sense porc

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets i formatge ratllat
Bacallà al forn amb ceba i poma, i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Truita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Gall dindi a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro)
Macarrons a la bolonyesa de llenties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de llenties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Remenat d'ou i tomàquet amb torradetes, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt natural

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filets de sardina a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata i bleda saltejada
Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons
Ous durs amb salsa de tomàquet i pèsols
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, daus de formatge i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Lluç a la romana i amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural

Divendres 20

Patata i bròquil gratinat amb formatge
Estofat de vedella amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak (pollastre amb llenties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

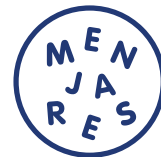
Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.



Menú sense carn

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets i formatge ratllat
Bacallà al forn amb ceba i poma, i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Truita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Tofu a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro)
Macarrons a la bolonyesa de llenties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Cigrons a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de llenties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Remenat d'ou i tomàquet amb torradetes, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt natural

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filets de sardina a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata, bleda i cigrons saltejat i amanida d'enciam, pastanaga i daus de formatge
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons
Ous durs amb salsa de tomàquet i pèsols
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, daus de formatge i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Remenat d'ou i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Lluç a la romana i amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural

Divendres 20

Patata i bròquil gratinat amb formatge
Estofat de llenties amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak sense carn (llenties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa vegetal i vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.



Menú vegetal

Novembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 02

Arròs amb bolets i formatge ratllat
Pakora de coliflor amb farina de cigró i amanida d'enciam, remolatxa i germinats
Fruita fresca

Dimarts 03

Crema de llegum
Trita de carbassó i ceba i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimecres 04

Patata i mongeta
Tofu a daus marinat i al forn
Fruita fresca

Dijous 05

Vichisoise (crema de porro)
Macarrons a la bolonyesa de llenties
Fruita fresca

Divendres 06

Espaguetis amb salsa de tomàquet, pastanaga, remolatxa i orenga
Cigrons a l'allet i amanida d'enciam i sèsam
Iogurt natural

Setmana 2

Dilluns 9

Crema de llenties i pastanaga
Fideuà de verdures i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Fruita fresca

Dimarts 10

Amanida d'enciam, pastanaga, poma, blat de moro i olives
Mongetes seques amb sofregit de tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 11

Sopa de galets
Remenat d'ou i tomàquet amb torradetes, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives
Iogurt natural

Dijous 12

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filets de sardina a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 13

Patata, bleada i cigrons saltejat
i amanida d'enciam, pastanaga i daus de formatge
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 16

Espaguetis a la carbonara de pastanaga i xampinyons
Ous durs amb salsa de tomàquet i pèsols
Fruita fresca

Dimarts 17

Cigrons estofats amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, daus de formatge i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dimecres 18

Patata i espinacs saltejats
Remenat d'ou i amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita fresca

Dijous 19

Arròs a les tres verdures (pastanaga, bròcoli, remolatxa)
Tofu a la romana i amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural

Divendres 20

Patata i bròquil gratinat amb formatge
Estofat de llenties amb bolets
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 23

Sopa de pistons
Trita a la francesa a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 24

Menú Internacional: La India
Dhansak sense carn (llenties i verdures), i amanida raita de plàtan
Mix de fruites amb cardamomo

Dimecres 25

Trinxat de col i patata a l'allet
Hamburguesa vegetal i vedella i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita fresca

Dijous 26

Crema de carbassa amb pipes
Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Divendres 27

Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa, amb tastet d'humus de cigró amb bastonets
Paella d'arròs amb verdures
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Indiquem les verdures i hortalisses que en principi està previst servir però que depèn de la collita.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda. S'us informarà via web.

