

# Menú Basal

Desembre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espínacs)  
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
Trita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana  
Llenties a la jardineria amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives verdes  
Iogurt de sabors

## Divendres 10

Cigrons amb patata  
Calamars andalusa i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de llenties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
Lluç a la romana i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt natural

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
Hamburguesa de vedella i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolada (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
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.**

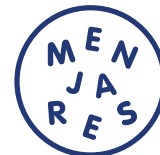
**La fruita fresca que no falti!**

**Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.**



# Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola

Desembre 2021



Setmana 1 Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 01	Dijous 02	Divendres 03
Patata Verdura Ou Fruita	Pasta Amanida Llegum Lacti 07	Bròquil saltejat amb oli i salsa de soja Truita de moniato i ceba Mandarines	Arròs Amanida Peix Lacti	Crema de carbassa i mill Humus de cigró amb bastonets d'api i pastanaga, i torradetes de pa integral Raïm

Setmana 2

Dilluns 06	Dimarts 07	Dimecres 08	Dijous 09	Divendres 10
FESTIU	PONT	FESTIU	Crema de moniato i carbassa Llucets a la planxa i amanida de pastanaga ratllada Raïm	Pasta Amanida Ou Lacti

Setmana 3

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Fajol Verdura Llegum Fruita	Arròs Amanida Peix Lacti	Amanida d'escarola i magrana Ou al forn (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat) Moniato al forn	Amanida d'endívia, pastanaga i sesam Turbot al forn amb verdures i moniato Mandarines	Pasta Amanida Ou Lacti

Setmana 4

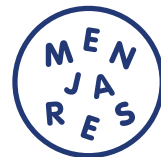
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	
Polenta Amanida Ou Lacti	Patata Verdura Peix Fruita	Arròs Verdura Peix Fruita	T

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

Desembre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espínacs)  
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
Trita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana (amb farina de cigró)  
Llenties a la jardinera amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives verdes  
Iogurt de sabors

## Divendres 10

Patates estofades amb verdures  
Calamars andalusa i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de llenties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
Lluç a la romana i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt natural

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
Hamburguesa de vedella i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolada (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
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.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.



# Menú sense lactis

Desembre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espínacs amb beguda vegetal)  
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt de soja

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana  
Llenties a la jardineria amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia (sense lactis)  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives verdes  
Iogurt de soja

## Divendres 10

Patates estofades amb verdures  
Calamars andalusa i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de llenties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, tonyina, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
Lluç a la romana i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt de soja

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
Hamburguesa de vedella i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolada (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
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.**

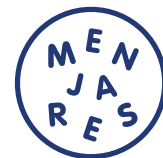
**La fruita fresca que no falti!**

**Aquest mes: meló, plàtan, préssec, pera, nectarina i poma.**



# Menú sense peix

Desembre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espinaacs)  
**Carn a la planxa** amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana  
Lenties a la jardinera amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives verdes  
Iogurt de sabors

## Divendres 10

Patates estofades amb verdures  
**Formatge arrebossat** i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de lleties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
**Truita a la francesa** i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt natural

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
Hamburguesa de vedella i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolada (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
**Tofu al forn** a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
Fruita fresca

## Dimarts 21

Cigrons estofats amb ceba, porro i carbassa  
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i germinats  
Fruita fresca

## Dimecres 22

Sopa de galets  
Pollastre amb prunes i orellanes  
Torró i neules



**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.**

**La fruita fresca que no falti!**

**Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.**



# Menú sense ou

Desembre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espínacs)  
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
**Truita amb farina de cigró de carxofa** i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana  
Llenties a la jardineria amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

Paella d'arròs amb pollastre i **amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i olives verdes**  
Iogurt de sabors

## Divendres 10

Patates estofades amb verdures  
Calamars andalusa i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de llenties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
**Lluç a l'andalusa** i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt natural

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
**Bacallà amb sofregit de ceba i tomàquet**  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
Hamburguesa de vedella i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolada (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
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.**

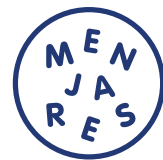
**La fruita fresca que no falti!**

**Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.**



# Menú sense porc

Desembre'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espinaacs)  
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
Trita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana  
Llenties a la jardinera amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives verdes  
Iogurt de sabors

## Divendres 10

Patates estofades amb verdures  
Calamars andalusa i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de llenties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
Lluç a la romana i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt natural

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
Hamburguesa de vedella i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolada (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
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.**

**La fruita fresca que no falti!**

**Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.**



# Menú sense carn

Desembre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espinaacs)  
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
**Ous amb salsa de tomàquet** i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana  
Llenties a la jardineria amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia  
Fideus a la cassola amb cigrons  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

**Paella d'arròs amb verdures** i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives verdes  
Iogurt de sabors

## Divendres 10

Patates estofades amb verdures  
Calamars andalusa i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de llenties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
Lluç a la romana i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
**Peix a la llimona** i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt natural

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
**Hamburguesa de llegum** i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolte (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
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.**

**La fruita fresca que no falti!**

**Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.**





# Menú vegetarià

Desembre '21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

## Dilluns 29

Espaguetis marcians (salsa d'espinaacs)  
**Tofu al forn amb ceba** i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat  
Fruita fresca

## Dimarts 30

Mongetes seques estofades  
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Fruita fresca

## Dimecres 01

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro  
**Ous amb salsa de tomàquet** i amanida d'enciam, germinats i sèsam  
Iogurt natural

## Dijous 02

"Flors" de bròquil a la romana  
Llenties a la jardinera amb cuscús integral  
Fruita fresca

## Divendres 03

Crema de pastanaga i xirivia  
Fideus a la cassola amb cigrons  
Fruita fresca

Setmana 2

## Dilluns 06

FESTIU

## Dimarts 07

PONT

## Dimecres 08

FESTIU

## Dijous 09

**Paella d'arròs amb verdures** i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives verdes  
Iogurt de sabors

## Divendres 10

Patates estofades amb verdures  
**Formatge arrebossat** i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres  
Fruita fresca

Setmana 3

## Dilluns 13

Crema de llenties vermelles i carbassa  
Pizza de tomàquet, formatge, olives i orenga  
Fruita fresca

## Dimarts 14

Arròs amb verdures de tardor en juliana  
**Tofu a la romana** i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam  
Fruita fresca

## Dimecres 15

Trinxat de col i patata a l'allet  
**Saltejat de cigrons** i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa  
Iogurt natural

## Dijous 16

Sopa minestrone (amb verdures i fideus)  
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet  
Fruita fresca

## Divendres 17

Selfservice d'amanida  
**Hamburguesa de llegum** i patates rosses  
Fruita fresca

Setmana 4

## Dilluns 20

Arròs integral amb salsa remolada (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa)  
**Tofu al forn** a l'anet i amanida d'enciam, col llombarda i olives  
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.**

**La fruita fresca que no falti!**

**Aquest mes: meló, plàtan, prèsec, pera, nectarina i poma.**

