

Menú Basal

Gener'22



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs integral amb tomàquet Calamars a l'andalusa i amanida variada Fruita fresca	Crema de porro Fideus a la cassola amb cap de llom Fruita fresca	Olla barrejada (pasta de sopa, cigrons, col, patata, pastanaga...) Trita de patata i ceba i amanida d'enciam i col lombarda Iogurt de sabors	Estofat de lleties Peix fresc del mediterrani i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bròquil Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Macarrons marcians (salsa d'espinaacs i formatge) Salmó al forn a l'anet i patata al caliu Fruita fresca	Crema de carbassa amb crustons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita fresca	Sopa de lletres Cigrons estofats amb verdures i ou dur Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Llibrets de pernil en dolç i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt natural	Arròs saltejat amb verdures Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Crema de pastanaga i moniato Mandonguilles i patates rosses Fruita fresca	Mongetes estofades Trita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt de sabors	Sopa d'arròs Lluç amb salsa verda i amanida variada Fruita fresca	Verdures al forn gratinades amb formatge Macarrons a la bolonyesa 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.

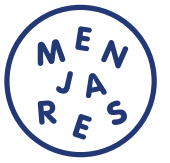
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: taronja, mandarina, raïm, plàtan, poma.



Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola

Gener'22



Setmana 1

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
FESTIU	Verdures amb moniato saltejat amb oli i avellanes picades Trita a la francesa Caqui	Arròs Verdura Peix Fruita	Crema de moniato i carbassa Llucets a la planxa i amanida de pastanaga ratllada Raim	Pasta Amanida Ou Lacti

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
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

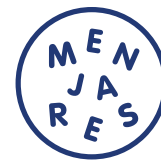
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Polenta Amanida Ou Lacti	Patata Verdura Peix Fruita	Arròs Verdura Peix Fruita	Timbal de moniato, verdures i formatge gratinat amb saltejat de cigrons Rodanxes de taronja amb canyella	Pizza amb salsa de tomàquet i ou estrellat, i amanida de pastanaga i remolatxa Castanayes i MONIATO

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

Gener'22



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

Dilluns **Dimarts** **Dimecres** **Dijous** **Divendres**

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs integral amb tomàquet Calamars a l'andalusa i amanida variada Fruita fresca	Crema de porro Fideus a la cassola amb cap de llom Fruita fresca	Olla barrejada (pasta de sopa, cigrons, col, patata, pastanaga...) Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i col llombarda Iogurt de sabors	Estofat de lleties Peix fresc del mediterrani i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bròquil Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Macarrons marcians (salsa d'espinacs i formatge) Salmó al forn a l'anet i patata al caliu Fruita fresca	Crema de carbassa amb crustons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita fresca	Sopa de lletres Cigrons estofats amb verdures i ou dur Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Librets de pernil en dolç i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt natural	Arròs saltejat amb verdures Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Crema de pastanaga i moniato Mandonguilles i patates rosses Fruita fresca	Mongetes estofades Truita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt de sabors	Sopa d'arròs Lluç amb salsa verda i amanida variada Fruita fresca	Verdures al forn gratinades amb formatge Macarrons a la bolonyesa Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

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

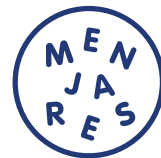
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: taronja, mandarina, raïm, plàtan, poma.



Menú sense lactis

Gener'22



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Setmana 2

Dilluns 10

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a l'andalusa i amanida variada
Fruita fresca

Dimarts 11

Crema de porro (**sense lactis**)
Fideus a la cassola amb cap de llom
Fruita fresca

Dimecres 12

Olla barrejada (pasta de sopa, cigrons, col, patata, pastanaga...)
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i col llombarda
Iogurt de soja

Dijous 13

Estofat de lleties
Peix fresc del mediterrani i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Divendres 14

Patata i bròquil
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Macarrons marcians (salsa d'espinaçs i formatge (**sense lactis**))
Salmó al forn a l'anet i patata al caliu
Fruita fresca

Dimarts 18

Crema de carbassa amb crustons (**sense lactis**)
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives
Fruita fresca

Dimecres 19

Sopa de lletres
Cigrons estofats amb verdures i ou dur
Fruita fresca

Dijous 20

Trinxat de col i patata a l'allet
Llibrets de pernil dolç i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Iogurt de soja

Divendres 21

Arròs saltejat amb verdures
Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

Crema de pastanaga i moniato (**sense lactis**)
Mandonguilles i patates rosses
Fruita fresca

Dimarts 25

Mongetes estofades
Truita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Dimecres 26

Patata i bleda saltejat
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Iogurt de soja

Dijous 27

Sopa d'arròs
Lluç amb salsa verda i amanida variada
Fruita fresca

Divendres 28

Verdures al forn gratinades amb sèsam
Macarrons a la bolonyesa
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.

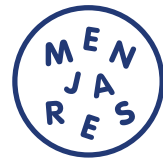
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: taronja, mandarina, raïm, plàtan, poma.



Menú sense peix

Gener'22



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Setmana 2

Dilluns 10

Arròs integral amb tomàquet
Formatge arrebossat i amanida variada
Fruita fresca

Dimarts 11

Crema de porro
Fideus a la cassola amb cap de llom
Fruita fresca

Dimecres 12

Olla barrejada (pasta de sopa, cigrons, col, patata, pastanaga...)
Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i col llombarda
Iogurt de sabors

Dijous 13

Estofat de lleties
Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Divendres 14

Patata i bròquil
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Macarrons marcians (salsa d'espinaacs i formatge)
Truita de formatge i patata al caliu
Fruita fresca

Dimarts 18

Crema de carbassa amb crustons
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives
Fruita fresca

Dimecres 19

Sopa de lletres
Cigrons estofats amb verdures i ou dur
Fruita fresca

Dijous 20

Trinxat de col i patata a l'allet
Llibrets de pernil en dolç i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Iogurt natural

Divendres 21

Arròs saltejat amb verdures
Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

Crema de pastanaga i moniato
Mandonguilles i patates rosses
Fruita fresca

Dimarts 25

Mongetes estofades
Truita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Dimecres 26

Patata i bleda saltejat
Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Iogurt de sabors

Dijous 27

Sopa d'arròs
Remenat amb verdures amb amanida variada
Fruita fresca

Divendres 28

Verdures al forn gratinades amb formatge
Macarrons a la bolonyesa
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: taronja, mandarina, raïm, plàtan, poma.



Menú sense ou

Gener'22



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

Dilluns **Dimarts** **Dimecres** **Dijous** **Divendres**

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs integral amb tomàquet Calamars a l'andalusa i amanida variada Fruita fresca	Crema de porro Fideus a la cassola amb cap de llom Fruita fresca	Olla barrejada (pasta de sopa, cigrons, col, patata, pastanaga...) Truita amb farina de cigró de patata i ceba i amanida d'enciam i col llombarda Iogurt de sabors	Estofat de lleties Peix fresc del mediterrani i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bròquil Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Macarrons marcians (salsa d'espínacs i formatge) Salmó al forn a l'anet i patata al caliu Fruita fresca	Crema de carbassa amb crustons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita fresca	Sopa de lletres Cigrons estofats amb verdures Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Llibrets de pernil en dolç i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt natural	Arròs saltejat amb verdures Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Crema de pastanaga i moniato Mandonguilles i patates rosses Fruita fresca	Mongetes estofades Truita amb farina de cigró de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt de sabors	Sopa d'arròs Lluç amb salsa verda i amanida variada Fruita fresca	Verdures al forn gratinades amb formatge Macarrons a la bolonyesa 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.

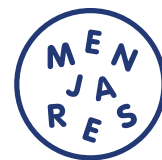
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: taronja, mandarina, raïm, plàtan, poma.



Menú sense porc

Gener'22



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

Dilluns **Dimarts** **Dimecres** **Dijous** **Divendres**

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs integral amb tomàquet Calamars a l'andalusa i amanida variada Fruita fresca	Crema de porro Fideus a la cassola amb verdures Fruita fresca	Olla barrejada (pasta de sopa, cigrons, col, patata, pastanaga...) Trita de patata i ceba i amanida d'enciam i col llombarda Iogurt de sabors	Estofat de lleties Peix fresc del mediterrani i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bròquil Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Macarrons marcians (salsa d'espínacs i formatge) Salmó al forn a l'anet i patata al caliu Fruita fresca	Crema de carbassa amb crustons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita fresca	Sopa de lletres Cigrons estofats amb verdures i ou dur Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Llibrets de pollastre de pernil en dolç i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt natural	Arròs saltejat amb verdures Gall dindi marinat i al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Crema de pastanaga i moniato Mandonguilles de vedella i patates rosses Fruita fresca	Mongetes estofades Trita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt de sabors	Sopa d'arròs Lluç al forn amb verdures Fruita fresca	Verdures al forn gratinades amb formatge Macarrons a la bolonyesa de vedella 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.

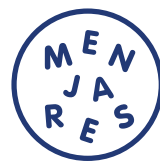
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: taronja, mandarina, raïm, plàtan, poma.



Menú sense carn

Gener'22



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista

Dilluns **Dimarts** **Dimecres** **Dijous** **Divendres**

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Arròs integral amb tomàquet Calamars a l'andalusa i amanida variada Fruita fresca	Crema de porro Fideus a la cassola amb verdures Fruita fresca	Olla barrejada (pasta de sopa, cigrons, col, patata, pastanaga...) Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i col llombarda Iogurt de sabors	Estofat de lleties Peix fresc del mediterrani i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bròquil Remenat d'ou i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Macarrons marcians (salsa d'espinaacs i formatge) Salmó al forn a l'anet i patata al caliu Fruita fresca	Crema de carbassa amb crustons Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita fresca	Sopa de lletres Cigrons estofats amb verdures i ou dur Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Llibrets de pernil en dolç i formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt natural	Arròs saltejat amb verdures Peix al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Crema de pastanaga i moniato Mandonguilles de verdures i patates rosses Fruita fresca	Mongetes estofades Truita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bleda saltejat Hamburguesa de llegums i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Iogurt de sabors	Sopa d'arròs Lluç al forn amb verdures Fruita fresca	Verdures al forn gratinades amb formatge Macarrons a la bolonyesa de lleties 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: taronja, mandarina, raïm, plàtan, poma.



