



MENÚ BASAL

SETEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
05 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, pebrot i ceba) (12) Pollastre al forn amb col llombarda i poma (12) logurt natural ecològic (7)	07 Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8) Bacallà gratinat amb tomàquet i pastanaga (4,7,12) Fruita del temps	08 Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (1,7) Fricandó de vedella amb patates (1) Fruita del temps	Kcal = 722,95 Líp = 25,30 g AG sat = 6,17 g Hdc = 77,87 g Prot = 33,89 g Fibra = 17,20 g		
12	13 Bròquil amb patates Macarrons amb bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	14 Amanida de patata (olives, ceba, pebrot, all i julivert) (12) Ous al forn amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	15 Mongetes blanques amb pisto Lluç al forn amb llimona amb remolatxa i ceba (4,12) logurt natural ecològic (7)	16 Amanida freda amb galets (tomàquet, pebrot, carbassó, ceba) (1,12) Gall dindi marinat amb compota de poma Fruita del temps		Kcal = 743,41 Líp = 29,16 g AG sat = 7,16 g Hdc = 81,52 g Prot = 27,36 g Fibra = 17,39 g	
19 Arròs tres colors (coliflor, pastanaga i bròcoli) Truita de formatge amb tomàquet i olives (3,7,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Estofat de vedella amb patata i pastanaga logurt natural ecològic (7)	21 Pèsols saltats amb pernil Calamars a la romana amb remolatxa i api (1,9,12,14) Fruita del temps	22 Panatxé de verdures amb mongeta, pastanaga, ceba i patata Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	23 Macarrons a la napolitana (1) Amanida de llenties (12) Fruita del temps			Kcal = 724,55 Líp = 23,84 g AG sat = 5,57 g Hdc = 91,19 g Prot = 27,32 g Fibra = 15,64 g
26 Fideus a la cassola amb carbassó i pastanaga (1) Hamburguesa vegetal amb col llombarda i nap ratllat (6,12) Fruita del temps	27 Amanida d'arròs integral (enciam, xampinyons, blat de moro i tomàquet) (12) Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada amb remolatxa i olives (12) Fruita del temps	28 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) logurt natural ecològic (7)	29 Col amb patata Rap a la marinera amb mongetes seques (4) Fruita del temps	30 Crema de verdures Llom de porc amb mostassa (10) Fruita del temps			

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.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE CARN

SETEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
05	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	06	Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, pebrot i ceba) (12) Seità amb col llombarda i poma (1,6,12) logurt natural ecològic (7)	07	Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Bacallà gratinat amb tomàquet i pastanaga (4,7,12) Fruita del temps	08	Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	09	Vichyssoise amb crostons (1,7) Mongetes amb mill Fruita del temps	Kcal = 722,95 Líp = 25,30 g AG sat = 6,17 g Hdc = 77,87 g Prot = 33,89 g Fibra = 17,20 g	
12		13	Bròquil amb patates Macarrons amb bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	14	Amanida de patata (olives, ceba, pebrot, all i julivert) (12) Ous al forn amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	15	Mongetes blanques amb pisto Lluç al forn amb llimona amb remolatxa i ceba (4,12) logurt natural ecològic (7)	16	Amanida freda amb galets (tomàquet, pebrot, carbassó, ceba) (1,12) Cigrons estofats Fruita del temps		Kcal = 743,41 Líp = 29,16 g AG sat = 7,16 g Hdc = 81,52 g Prot = 27,36 g Fibra = 17,39 g
19	Arròs tres colors (coliflor, pastanaga i bròcoli) Truita de formatge amb tomàquet i olives (3,7,12) Fruita del temps	20	Crema de carbassó Mongetes estofades amb cus cus (1) logurt natural ecològic (7)	21	Pèsols amb patates Calamars a la romana amb remolatxa i api (1,9,12,14) Fruita del temps	22	Panatóx de verdures amb mongeta, pastanaga, ceba i patata Seità rostit amb ceba i poma (1,6) Fruita del temps	23	Macarrons a la napolitana (1) Amanida de llenties (12) Fruita del temps		
26	Fideus a la cassola amb carbassó i pastanaga (1) Hamburguesa vegetal amb col llombarda i nap ratllat (6,12) Fruita del temps	27	Amanida d'arròs integral (enciam, xampinyons, blat de moro i tomàquet) (12) Peix amb ceba caramel·litzada amb remolatxa i olives (4,12) Fruita del temps	28	Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) logurt natural ecològic (7)	29	Col amb patata Rap a la marinera amb mongetes seques (4) Fruita del temps	30	Crema de verdures Seità amb mostassa (1,6,10) Fruita del temps		Kcal = 746,81 Líp = 25,83 g AG sat = 6,53 g Hdc = 84,27 g Prot = 30,57 g Fibra = 16,84 g

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.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE GLUTEN

SETEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
05 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, pebrot i ceba) (12) Pollastre al forn amb col llombarda i poma (12) Iogurt natural ecològic (7)	07 Espirals sense gluten al pesto d'alfàbrega (7,8) Bacallà gratinat amb tomàquet i pastanaga (4,7,12) Fruita del temps	08 Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	09 Vichyssoise (7) Fricandó de vedella sense gluten amb patates Fruita del temps	Kcal = 722,95 Líp = 25,30 g AG sat = 6,17 g Hdc = 77,87 g Prot = 33,89 g Fibra = 17,20 g
12	13 Bròquil amb patates Macarrons sense gluten amb bolonyesa de llenties Fruita del temps	14 Amanida de patata (olives, ceba, pebrot, all i julivert) (12) Ous al forn amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	15 Mongetes blanques amb pisto Lluç al forn amb llimona amb remolatxa i ceba (4,12) Iogurt natural ecològic (7)	16 Amanida freda amb galets sense gluten (tomàquet, pebrot, carbassó, ceba) (12) Gall dindi marinat amb compota de poma Fruita del temps	
19 Arròs tres colors (coliflor, pastanaga i bròcoli) Truita de formatge amb tomàquet i olives (3,7,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Estofat de vedella amb patata i pastanaga Iogurt natural ecològic (7)	21 Pèsols saltats amb pernil Calamars a la romana sense gluten amb remolatxa i api (9,12,14) Fruita del temps	22 Panatxé de verdures amb mongeta, pastanaga, ceba i patata Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	23 Macarrons sense gluten a la napolitana Amanida de llenties (12) Fruita del temps	Kcal = 724,55 Líp = 23,84 g AG sat = 5,57 g Hdc = 91,19 g Prot = 27,32 g Fibra = 15,64 g
26 Fideus sense gluten a la cassola amb carbassó i pastanaga Hamburguesa vegetal amb col llombarda i nap ratllat (6,12) Fruita del temps	27 Amanida d'arròs integral (enciam, xampinyons, blat de moro i tomàquet) (12) Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada amb remolatxa i olives (12) Fruita del temps	28 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) Iogurt natural ecològic (7)	29 Col amb patata Rap a la marinera amb mongetes seques (4) Fruita del temps	30 Crema de verdures Llom de porc amb mostassa (10) Fruita del temps	

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.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE LACTOSA

SETEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
05 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, pebrot i ceba) (12) Pollastre al forn amb col llombarda i poma (12) logurt sense lactosa	07 Espirals amb alfàbrega (1) Bacallà al forn amb tomàquet i pastanaga (4,12) Fruita del temps	08 Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	09 Vichyssoise sense lactosa amb crostons (1) Fricandó de vedella amb patates (1) Fruita del temps	Kcal = 722,95 Líp = 25,30 g AG sat = 6,17 g Hdc = 77,87 g Prot = 33,89 g Fibra = 17,20 g		
12	13 Bròquil amb patates Macarrons amb bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	14 Amanida de patata (olives, ceba, pebrot, all i julivert) (12) Ous al forn amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	15 Mongetes blanques amb pisto Lluç al forn amb llimona amb remolatxa i ceba (4,12) logurt sense lactosa	16 Amanida freda amb galets (tomàquet, pebrot, carbassó, ceba) (1,12) Gall dindi marinat amb compota de poma Fruita del temps		Kcal = 743,41 Líp = 29,16 g AG sat = 7,16 g Hdc = 81,52 g Prot = 27,36 g Fibra = 17,39 g	
19 Arròs tres colors (coliflor, pastanaga i bròcoli) Truita francesa amb tomàquet i olives (3,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Estofat de vedella amb patata i pastanaga logurt sense lactosa	21 Pèsols saltats amb pernil Calamars a la romana amb remolatxa i api (1,9,12,14) Fruita del temps	22 Panatxé de verdures amb mongeta, pastanaga, ceba i patata Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	23 Macarrons a la napolitana (1) Amanida de llenties (12) Fruita del temps			Kcal = 724,55 Líp = 23,84 g AG sat = 5,57 g Hdc = 91,19 g Prot = 27,32 g Fibra = 15,64 g
26 Fideus a la cassola amb carbassó i pastanaga (1) Hamburguesa vegetal amb col llombarda i nap ratllat (6,12) Fruita del temps	27 Amanida d'arròs integral (enciam, xampinyons, blat de moro i tomàquet) (12) Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada amb remolatxa i olives (12) Fruita del temps	28 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) logurt sense lactosa	29 Col amb patata Rap a la marinera amb mongetes seques (4) Fruita del temps	30 Crema de verdures Llom de porc amb salsa de mostassa (10) Fruita del temps			

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.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE OU

SETEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

05
Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de farina de cigró amb carbassó amb enciam i olives (12)
Fruita del temps

DIMARTS

06
Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, pebrot i ceba) (12)
Pollastre al forn amb col llombarda i poma (12)
logurt natural ecològic (7)

DIMECRES

07
Espirals al pesto d'alfàbrega (1,7,8)
Bacallà gratinat amb tomàquet i pastanaga (4,7,12)
Fruita del temps

DIJOUS

08
Mongeta tendra amb patata
Llenties amb arròs
Fruita del temps

DIVENDRES

09
Vichyssoise amb crostons (1,7)
Fricandó de vedella amb patates (1)
Fruita del temps

Kcal = 722,95
Líp = 25,30 g
AG sat = 6,17 g
Hdc = 77,87 g
Prot = 33,89 g
Fibra = 17,20 g

12

13

Bròquil amb patates
Macarrons amb bolonyesa de llenties (1)
Fruita del temps

14

Amanida de patata (olives, ceba, pebrot, all i julivert) (12)
Truita de farina de cigró amb amanida (12)
Fruita del temps

15

Mongetes blanques amb pisto
Lluç al forn amb llimona amb remolatxa i ceba (4,12)
logurt natural ecològic (7)

16

Amanida freda amb galets (tomàquet, pebrot, carbassó, ceba) (1,12)
Gall dindi marinat amb compota de poma
Fruita del temps

Kcal = 743,41
Líp = 29,16 g
AG sat = 7,16 g
Hdc = 81,52 g
Prot = 27,36 g
Fibra = 17,39 g

19

Arròs tres colors (coliflor, pastanaga i bròquil)
Truita de farina de cigró amb formatge amb tomàquet i olives (7,12)
Fruita del temps

20

Crema de carbassó
Estofat de vedella amb patata i pastanaga
logurt natural ecològic (7)

21

Pèsols saltats amb pernil
Calamars a la romana sense ou amb remolatxa i api (1,9,12,14)
Fruita del temps

22

Panatóx de verdures amb mongeta, pastanaga, ceba i patata
Pollastre rostit amb ceba i poma
Fruita del temps

23

Macarrons a la napolitana (1)
Amanida de llenties (12)
Fruita del temps

Kcal = 724,55
Líp = 23,84 g
AG sat = 5,57 g
Hdc = 91,19 g
Prot = 27,32 g
Fibra = 15,64 g

26

Fideus a la cassola amb carbassó i pastanaga (1)
Hamburguesa vegetal amb col llombarda i nap ratllat (6,12)
Fruita del temps

27

Amanida d'arròs integral (enciam, xampinyons, blat de moro i tomàquet) (12)
Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada amb remolatxa i olives (12)
Fruita del temps

28

Cigrons amb bledes
Truita de farina de cigró de patates amb enciam i tomàquet (12)
logurt natural ecològic (7)

29

Col amb patata
Rap a la marinera amb mongetes seques (4)
Fruita del temps

30

Crema de verdures
Llom de porc amb mostassa (10)
Fruita del temps

Kcal = 746,81
Líp = 25,83 g
AG sat = 6,53 g
Hdc = 84,27 g
Prot = 30,57 g
Fibra = 16,84 g

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.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PEIX

SETEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
05 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, pebrot i ceba) (12) Pollastre al forn amb col llombarda i poma (12) logurt natural ecològic (7)	07 Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Ous al forn gratinats amb tomàquet i pastanaga (3,7,12) Fruita del temps	08 Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (1,7) Fricandó de vedella amb patates (1) Fruita del temps
12	13 Bròquil amb patates Macarrons amb bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	14 Amanida de patata (olives, ceba, pebrot, all i julivert) (12) Ous al forn amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	15 Mongetes blanques amb pisto Pollastre amb remolatxa i ceba (12) logurt natural ecològic (7)	16 Amanida freda amb galets (tomàquet, pebrot, carbassó, ceba) (1,12) Gall dindi marinat amb compota de poma Fruita del temps
19 Arròs tres colors (coliflor, pastanaga i bròcoli) Truita de formatge amb tomàquet i olives (3,7,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Estofat de vedella amb patata i pastanaga logurt natural ecològic (7)	21 Pèsols saltats amb pernil Remenat d'ou amb remolatxa i api (3,9,12) Fruita del temps	22 Panatxé de verdures amb mongeta, pastanaga, ceba i patata Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	23 Macarrons a la napolitana (1) Amanida de llenties (12) Fruita del temps
26 Fideus a la cassola amb carbassó i pastanaga (1) Hamburguesa vegetal amb col llombarda i nap ratllat (6,12) Fruita del temps	27 Amanida d'arròs integral (enciam, xampinyons, blat de moro i tomàquet) (12) Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada amb remolatxa i olives (12) Fruita del temps	28 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) logurt natural ecològic (7)	29 Col amb patata Pollastre amb mongetes seques Fruita del temps	30 Crema de verdures Llom de porc amb mostassa (10) Fruita del temps

Kcal = 722,95
Líp = 25,30 g
AG sat = 6,17 g
Hdc = 77,87 g
Prot = 33,89 g
Fibra = 17,20 g

Kcal = 743,41
Líp = 29,16 g
AG sat = 7,16 g
Hdc = 81,52 g
Prot = 27,36 g
Fibra = 17,39 g

Kcal = 724,55
Líp = 23,84 g
AG sat = 5,57 g
Hdc = 91,19 g
Prot = 27,32 g
Fibra = 15,64 g

Kcal = 746,81
Líp = 25,83 g
AG sat = 6,53 g
Hdc = 84,27 g
Prot = 30,57 g
Fibra = 16,84 g

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.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacauets i productes a base de cacauets. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SENSE PORC

SETEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitjana de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
05 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives (3,12) Fruita del temps	06 Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, pebrot i ceba) (12) Pollastre al forn amb col llombarda i poma (12) logurt natural ecològic (7)	07 Espirals al pesto d'alfabrega (1,7,8) Bacallà gratinat amb tomàquet i pastanaga (4,7,12) Fruita del temps	08 Mongeta tendra amb patata Llenties amb arròs Fruita del temps	09 Vichyssoise amb crostons (1,7) Fricandó de vedella amb patates (1) Fruita del temps	Kcal = 722,95 Líp = 25,30 g AG sat = 6,17 g Hdc = 77,87 g Prot = 33,89 g Fibra = 17,20 g		
12	13 Bròquil amb patates Macarrons amb bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps	14 Amanida de patata (olives, ceba, pebrot, all i julivert) (12) Ous al forn amb salsa de tomàquet (3) Fruita del temps	15 Mongetes blanques amb pisto Lluç al forn amb llimona amb remolatxa i ceba (4,12) logurt natural ecològic (7)	16 Amanida freda amb galets (tomàquet, pebrot, carbassó, ceba) (1,12) Gall dindi marinat amb compota de poma Fruita del temps		Kcal = 743,41 Líp = 29,16 g AG sat = 7,16 g Hdc = 81,52 g Prot = 27,36 g Fibra = 17,39 g	
19 Arròs tres colors (coliflor, pastanaga i bròcoli) Truita de formatge amb tomàquet i olives (3,7,12) Fruita del temps	20 Crema de carbassó Estofat de vedella amb patata i pastanaga logurt natural ecològic (7)	21 Pèsols amb patates Calamars a la romana amb remolatxa i api (1,9,12,14) Fruita del temps	22 Panatxé de verdures amb mongeta, pastanaga, ceba i patata Pollastre rostit amb ceba i poma Fruita del temps	23 Macarrons a la napolitana (1) Amanida de llenties (12) Fruita del temps			Kcal = 724,55 Líp = 23,84 g AG sat = 5,57 g Hdc = 91,19 g Prot = 27,32 g Fibra = 15,64 g
26 Fideus a la cassola amb carbassó i pastanaga (1) Hamburguesa vegetal amb col llombarda i nap ratllat (6,12) Fruita del temps	27 Amanida d'arròs integral (enciam, xampinyons, blat de moro i tomàquet) (12) Daus de gall dindi saltats amb ceba caramel·litzada amb remolatxa i olives (12) Fruita del temps	28 Cigrons amb bledes Truita de patates amb enciam i tomàquet (3,12) logurt natural ecològic (7)	29 Col amb patata Rap a la marinera amb mongetes seques (4) Fruita del temps	30 Crema de verdures Pollastre amb mostassa (10) Fruita del temps			

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.

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcis i productes a base de crustàcis. (3) Ous i productes a base d'ou. (4) Peix i productes a base de peix.
- (5) Cacaueus i productes a base de cacaueus. (6) Soja i productes a base de soja. (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa).
- (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats.
- (9) Api i productes derivats. (10) Mostassa i productes derivats. (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam.
- (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2.
- (13) Tramussos i productes a base de tramussos. (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.



MENÚ SOPARS

SETEMBRE 2022



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
05	Verdures a la graella Filet de porc amb patates i pera Fruita del temps	06	Trinxat de la cerdanya Remenat d'espàrrecs i formatge Fruita del temps	07	Crema de llegums Conill amb sofregit de verdures Fruita del temps	08	Cus cus amb pebrot i xampinyons Salmó a la taronja Iogurt natural	09	Arròs a la llauna Hummus de mongetes seques amb bastonets de pastanaga i api Fruita del temps
12		13	Amanida d'arròs amb pinya Cuixetes de pollastre a la barbacoa Iogurt grec	14	Llacets amb tomàquet xerri i mozzarella Rodó de vedella amb salseta Fruita del temps	15	Sopa de tomàquet Pastís d'ou amb verdures i pernil Fruita del temps	16	Cigrons caldosos amb espinacs, porro i bacallà Fruita del temps
19	Mongeta tendra amb xampinyons i pastanaga Broqueta de gall dindi amb salsa teriyaki Fruita del temps	20	Fideus al wok amb verdures Crep farcida d'hummus de cigró Fruita del temps	21	Sopa de peix amb arròs Carn magra de porc amb all i julivert amb amanida Fruita del temps	22	Tartar de tomàquet i avocat amb mongeta blanca Llenguado a la llimona Iogurt natural	23	Crema de pastanaga Ous amb patates fregides Fruita del temps
26	Albergínia gratinada Bistec amb patates Fruita del temps	27	Verdures saltades amb salsa de soja Llenties amb mill Fruita del temps	28	Espaguetis amb verdures Pit de pollastre amb llima i coriandre Fruita del temps	29	Pèsols saltats amb pastanaga i ceba Ous escalfats Fruita del temps	30	Amanida d'algues wakame Llagostins arrebossats amb coco amb bol d'arròs Cuallada