



MENÚ BASAL

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb pèsols i daus de patata Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Calamars a la romana amb enciam i nap rallat (1,3,4,7,12,14) Fruita del temps	 DIA FESTIU	Llenties estofades amb coliflor Trita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de verdures Llom amb patates fregides Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Peix fresc del Mediterrani amb enciam, tomàquet i api (4,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa de galets (1,9) Pollastre rostit amb prunes i xampinyons Torrans i Neules (1,3,6,7,8)	Verdures gratinades al forn (7) Cigrons amb cus cus (1) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Lluç al forn amb enciam, remolatxa i nap rallat (4,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) logurt natural ecològic (7)	Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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 SOPARS

DESEMBRE 2022






DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02
			Patates amb sofregit de verdures gratinades Llobarro a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida de quinoa amb vinagreta cítrica Remenat d'ou amb formatge Fruita del temps
05	06	07	08	09
Crema de carxofes Broqueta de gall dindi amb daus de patata Fruita del temps		Espinacs a la catalana Bacallà amb samfaina Fruita del temps		
12	13	14	15	16
Pèsols amb pernil Conill al forn amb amanida Fruita del temps	Espirals al pesto Croquetes vegetals amb enciam i olives Fruita del temps	Crema de porro Gall dindi al curri amb puré de patata Fruita del temps	Col amb moniato rostit Suquet amb sípia Fruita del temps	Arròs amb xampinyons i carbassó Ous al forn amb tomàquet Iogurt natural
19	20	21		
Verdures amb patates rostides amb romesco Llom amb formatge Fruita del temps	Cigrons saltats amb hortalisses Trita de tonyina amb amanida Fruita del temps	Rissoto d'espàrrecs Peix al forn a la llimona Fruita del temps		



MENÚ SENSE CARN




DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
			01 Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	02 Crema de pastanaga Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05 Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Calamars a la romana amb enciam i nap rallat (1,3,4,7,12,14) Fruita del temps	06  DIA FESTIU	07 Llenties estofades amb coliflor Trita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps	08  DIA FESTIU	09  DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12 Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	13 Crema de verdures Crep farcit d'hummus de pèsol amb patates fregides (1,11) Fruita del temps	14 Mongetes caldoses amb bledes Peix fresc del Mediterrani amb enciam, tomàquet i api (4,9,12) Fruita del temps	15 MENÚ DE NADAL Sopa vegetal de galets (1,9) Seità rostit amb prunes i xampinyons (1,6) Torrans i Neules (1,3,6,7,8)	16 Verdures gratinades al forn (7) Cigrons amb cus cus (12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19 Paella de verdures Lluç al forn amb enciam, remolatxa i nap rallat (4,12) Fruita del temps	20 Patates amb bròquil Daus de tofu a l'allet amb enciam i pastanaga (6) Iogurt natural ecològic (7)	21 Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera i poma

AL·LÈRGENS:

- (1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- (2) Crustàcids i productes a base de crustàcids. (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

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons (s/gluten) marcians (7) Hamburguesa vegetal (s/gluten) amb enciam i pastanaga (6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb pèsols i daus de patata Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals (s/gluten) amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	Llenties estofades amb coliflor Trita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de verdures Llom amb patates fregides Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Peix fresc del Mediterrani amb enciam, tomàquet i api (4,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa de galets (s/gluten) (9) Pollastre rostit amb prunes i xampinyons Torrans i Neules (1,3,6,7,8)	Verdures gratinades al forn (7) Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Lluç al forn amb enciam, remolatxa i nap rallat (4,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Iogurt natural ecològic (7)	Crema de carbassa Macarrons (s/gluten) a la bolonyesa de llenties Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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 PLV

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons amb oli i orenga Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Estofat de gall dindi amb pèsols i daus de patata Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Peix al forn amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps		Llenties estofades amb coliflor Trita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps			Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de verdures Llom amb patates fregides Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Peix fresc del Mediterrani amb enciam, tomàquet i api (4,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa d'au de galets (1,9) Pollastre rostit amb prunes i xampinyons Postra (s/llet ni derivats) (1,3,6,8)	Verdures al forn Cigrons amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Lluç al forn amb enciam, remolatxa i nap rallat (4,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Iogurt de soja (6)	Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana




DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons amb oli i orenga Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb pèsols i daus de patata Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Peix al forn amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	Llenties estofades amb coliflor Trita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de verdures Llom amb patates fregides Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Peix fresc del Mediterrani amb enciam, tomàquet i api (4,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa de galets (1,9) Pollastre rostit amb prunes i xampinyons Postra (s/lactosa) (1,3,6,8)	Verdures al forn Cigrons amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Lluç al forn amb enciam, remolatxa i nap rallat (4,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) logurt s/lactosa	Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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) Cacaueis i productes a base de cacaueis. (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

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb pèsols i daus de patata Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Calamars a la romana amb enciam i nap rallat (1,3,4,7,12,14) Fruita del temps	 DIA FESTIU	Llenties estofades amb coliflor Trita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de verdures Gall dindi amb patates fregides Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Peix fresc del Mediterrani amb enciam, tomàquet i api (4,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa d'au de galets (1,9) Pollastre rostit amb prunes i xampinyons Torrans i Neules (1,3,6,7,8)	Verdures gratinades al forn (7) Cigrons amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Lluç al forn amb enciam, remolatxa i nap rallat (4,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Iogurt natural ecològic (7)	Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb pèsols i daus de patata Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Pollastre amb enciam i nap rallat (12) Fruita del temps		Llenties estofades amb coliflor Truita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps			Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de verdures Llom amb patates fregides Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Truita francesa amb enciam, tomàquet i api (3,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa de galets (1,9) Pollastre rostit amb prunes i xampinyons Torrans i Neules (1,3,6,7,8)	Verdures gratinades al forn (7) Cigrons amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Truita francesa amb enciam, remolatxa i nap rallat (3,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Iogurt natural ecològic (7)	Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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 OU

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons marcians (1,7) Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb pèsols i daus de patata Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Peix al forn amb enciam i nap rallat (4,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	Llenties estofades amb coliflor Truita de farina de cigró de patates amb enciam, remolatxa i olives (12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Truita de farina de cigró d'espínacs i amanida d'enciams i pastanaga (12) Fruita del temps	Crema de verdures Llom amb patates fregides Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Peix fresc del Mediterrani amb enciam, tomàquet i api (4,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa de galets (1,9) Pollastre rostit amb prunes i xampinyons Postra (s/ou) (1,6,7,8)	Verdures gratinades al forn (7) Cigrons amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Lluç al forn amb enciam, remolatxa i nap rallat (4,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de gall dindi a l'allet amb enciam i pastanaga (12) Iogurt natural ecològic (7)	Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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 OVOVEGETARIÀ

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Tofu adobat amb enciam i nap rallat (6,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	Llenties estofades amb coliflor Truita de patates amb enciam, remolatxa i olives (3,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Remenat d'ou amb espinacs i amanida d'enciams i pastanaga (3,12) Fruita del temps	Crema de verdures Crep farcit d'hummus de pèsol amb patates fregides (1,11) Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Truita francesa amb enciam, tomàquet i api (3,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa vegetal de galets (1,9) Seità rostit amb prunes i xampinyons (1,6) Postra (s/llet ni derivats) (1,3,6,8)	Verdures al forn Cigrons amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Truita francesa amb enciam, remolatxa i nap rallat (3,12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de tofu a l'allet amb enciam i pastanaga (6) Iogurt de soja (6)	Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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 VEGÀ

DESEMBRE 2022



Alimentació Equilibrada i Activa

Número de col·legiades: CAT000276 / CAT001118

Informació nutricional
mitja de la setmana

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02	
			Macarrons amb oli i orenga (1) Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (1,6,12) Fruita del temps	Crema de pastanaga Cigrons amb arròs Fruita del temps	Kcal = 728,16 Líp = 27,91 g AG sat = 6,64 g Hdc = 79,60 g Prot = 29,37 g Fibra = 12,85 g
05	06	07	08	09	
Espirals amb sofregit de tomàquet (1) Tofu adobat amb enciam i nap rallat (6,12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	Llenties estofades amb coliflor Truita de farina de cigró de patates amb enciam, remolatxa i olives (12) Fruita del temps	 DIA FESTIU	 DIA FESTIU	Kcal = 765,56 Líp = 28,30 g AG sat = 5,54 g Hdc = 92,76 g Prot = 31,63 g Fibra = 11,66 g
12	13	14	15	16	
Arròs amb carxofes Truita de farina de cigró d'espínacs i amanida d'enciams i pastanaga (12) Fruita del temps	Crema de verdures Crep farcit d'hummus de pèsol amb patates fregides (1,11) Fruita del temps	Mongetes caldoses amb bledes Tofu marinat amb enciam, tomàquet i api (6,9,12) Fruita del temps	MENÚ DE NADAL Sopa vegetal de galets (1,9) Seità rostit amb prunes i xampinyons (1,6) Postra vegà (1,6,8)	Verdures al forn Cigrons amb cus cus (1,12) Fruita del temps	Kcal = 753,79 Líp = 22,57 g AG sat = 4,89 g Hdc = 88,88 g Prot = 32,00 g Fibra = 17,42 g
19	20	21			
Paella de verdures Truita de farina de cigró amb enciam, remolatxa i nap rallat (12) Fruita del temps	Patates amb bròquil Daus de tofu a l'allet amb enciam i pastanaga (6) Iogurt de soja (6)	Amanida variada (12) Macarrons a la bolonyesa de llenties (1) Fruita del temps			Kcal = 758,11 Líp = 27,02 g AG sat = 5,52 g Hdc = 87,37 g Prot = 31,47 g Fibra = 18,86 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: mandarina, plàtan, taronja, pera 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.