

# OCTUBRE 2024

## INSTITUT ESCOLA SANT FELIP NERI



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**1** Mongetes guisades amb tomàquet  
Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives  
Fruita del temps

**2** Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva  
Llom magre amb salseta de poma  
Iogurt

**3** Arròs a la cassola  
Varetes de peix amb brots verds i pastanaga  
Fruita del temps

**4** Crema de llegum i verdures  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja  
Fruita del temps

**7** Macarrons a la napolitana  
Truita de carbassó amb brots verds i olives  
Fruita del temps

**8** Vichyssoise  
Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba  
Fruita del temps

**9** Arròs amb verdures a l'estil mediterrani  
Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja  
Iogurt

**10** Estofat de cigrons  
Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**11** Menestra de verdures  
Pit de pollastre amb salseta de formatge  
Fruita del temps

**14** Guisat de lleties amb arròs  
Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja  
Fruita del temps

**15** Pasta a la bolonyesa vegetal  
Truita de patata amb brots verds i pastanaga  
Fruita del temps

**16** Crema de carbassó  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja  
Iogurt

**17** Arròs amb tomàquet  
Lluç enfarinat amb enciam i olives  
Fruita del temps

**18** Mongeta tendra amb patata  
Mandonguilles de vedella amb salsa jardineria  
Fruita del temps

**21** Paella d'arròs  
Truita a la francesa amb brots verds i olives  
Fruita del temps

**22** Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba  
Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i brots de soja  
Fruita del temps

**23** Mongeta tendra amb patata  
Llom magre amb salseta de llimona  
Iogurt

**24** Brou amb pasta petita  
Pernilets de pollastre rostits amb verdures  
Fruita del temps

**25** Verdura tricolor  
Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda  
Fruita del temps

**28** Espirals a la siciliana  
Croquetes de bacallà amb enciam i brots de soja  
Fruita del temps

**29** Estofat de lleties  
Truita d'espinacs amb enciam i olives  
Fruita del temps

**30** Crema de carbassa i moniato  
Pollastre cuinat amb salseta de bolets  
Natilles de xocolata

**31** Arròs a la cassola  
Hamburguesa mixta amb brots verds i pastanaga  
Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

**DIMECRES 30: MENÚ ESPECIAL PER CELEBRAR LA CASTANYADA**

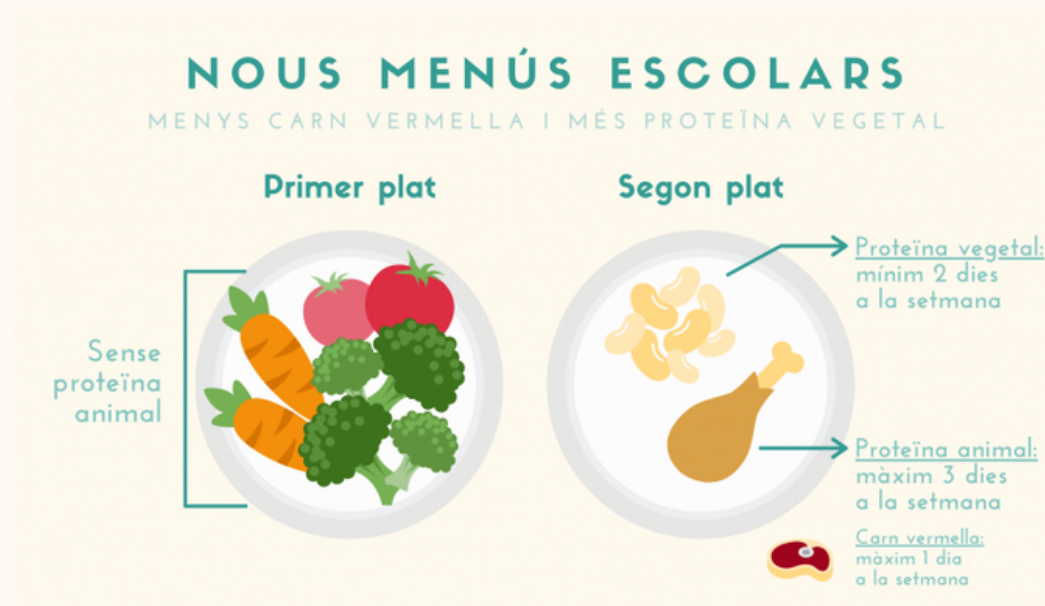


# PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



# PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



## VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauriem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

## CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

## PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

## Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

## EXEMPLES DEL PLAT SALUDABLE



## SI HEM DINAT...

Cereals(pasta, arròs...) -----  
Verdures -----  
Carn -----  
Peix -----  
Ous -----  
Fruita -----  
Làctics -----

## PODEM SOPAR...

Verdures cuites o crues, llegums  
Llegums o cereals i verdures  
Peix, ous, llegums  
Carns magres, ous o llegums  
Peix, carns magres o llegums  
Làctics no ensucrats  
Fruita



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**



| DILLUNS                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                  | DIJOUS                                                                                          | DIVENDRES                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Cigrons amb tomàquet<br>logurt                         | 3<br>Coliflor amb patata<br>Arròs a la cassola<br>Fruita del temps                              | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Trita a la francesa amb amanida<br>Fruita del temps |
| 7<br>Macarrons a la napolitana<br>Trita de carbassó amb brots de soja i olives<br>Fruita del temps       | 8<br>Vichyssoise<br>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Fruita del temps                                  | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>logurt | 10<br>Crema de carbassa<br>Estofat de cigrons<br>Fruita del temps                               | 11<br>Bròquil amb patata<br>Ous durs amb beixamel<br>Fruita del temps                  |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 15<br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Trita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps             | 16<br>Crema de carbassó<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>logurt                              | 17<br>Menestra de verdures<br>Arròs amb tomàquet<br>Fruita del temps                            | 18<br>Mongeta tendra amb patata<br>Mongetes seques amb tomàquet<br>Fruita del temps    |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Trita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                 | 22<br>Crema de verdures<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Fruita del temps                            | 23<br>Mongeta tendra amb patata<br>Macarrons amb tomàquet<br>logurt                                       | 24<br>Brou amb pasta petita<br>Croquetes d'espínacs amb amanida<br>Fruita del temps             | 25<br>Verdura tricolor<br>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Fruita del temps |
| 28<br>Verdura tricolor<br>Espirals a la siciliana<br>Fruita del temps                                    | 29<br>Estofat de llenties<br>Trita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                             | 30<br>Crema de carbassa i moniato<br>Pasta amb salseta de bolets<br>Natilles de xocolata                  | 31<br>Arròs amb verdures<br>Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps |                                                                                        |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

| DILLUNS                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                  | DIJOUS                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Lluç enfarinat amb amanida<br>logurt                   | 3<br>Arròs a la cassola<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps      | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Truita a la francesa amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps             |
| 7<br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de carbassó amb brots verds i olives<br>Fruita del temps        | 8<br>Vichyssoise<br>Bunyols de bacallà amb amanida<br>Fruita del temps                                            | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>logurt | 10<br>Estofat de cigrons<br>Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps | 11<br>Menestra de verdures<br>Ous durs amb beixamel<br>Fruita del temps                                            |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 15<br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Truita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps            | 16<br>Crema de carbassó<br>Calamars a la romana amb enciam i brots de soja<br>logurt                      | 17<br>Arròs amb tomàquet<br>Lluç enfarinat amb enciam i olives<br>Fruita del temps              | 18<br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de peix amb salsa jardineria<br>Fruita del temps                  |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                | 22<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Varetes de peix amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps   | 23<br>Mongeta tendra amb patata<br>Bunyols de bacallà amb amanida<br>logurt                               | 24<br>Brou amb pasta petita<br>Croquetes d'espínacs amb amanida<br>Fruita del temps             | 25<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda<br>Fruita del temps |
| 28<br>Espirals a la siciliana<br>Croquetes de bacallà amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps     | 29<br>Estofat de llenties<br>Truita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                            | 30<br>Crema de carbassa i moniato<br>Lluç al forn amb salseta de bolets<br>Natilles de xocolata           | 31<br>Arròs a la cassola<br>Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps |                                                                                                                    |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

| DILLUNS                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                  | DIJOUS                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps               | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Lluç enfarinat amb amanida<br>logurt                   | 3<br>Arròs a la cassola<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps      | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Contracuixa de pollastre* al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 7<br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de carbassó amb brots verds i olives<br>Fruita del temps        | 8<br>Vichyssoise<br>Pernilets de pollastre* rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps                                       | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>logurt | 10<br>Estofat de cigrons<br>Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps | 11<br>Menestra de verdures<br>Pit de pollastre* amb salseta de formatge<br>Fruita del temps                         |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 15<br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Truita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                          | 16<br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre* al forn amb enciam i brots de soja<br>logurt         | 17<br>Arròs amb tomàquet<br>Lluç enfarinat amb enciam i olives<br>Fruita del temps              | 18<br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella* amb salsa jardinera<br>Fruita del temps                |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                | 22<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Salsitxes de pollastre* al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 23<br>Mongeta tendra amb patata<br>Bunyols de bacallà amb amanida<br>logurt                               | 24<br>Brou amb pasta petita<br>Pernilets de pollastre* rostits amb verdures<br>Fruita del temps | 25<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda<br>Fruita del temps  |
| 28<br>Espirals a la siciliana<br>Croquetes de bacallà amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps     | 29<br>Estofat de llenties<br>Truita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                                          | 30<br>Crema de carbassa i moniato<br>Pollastre* cuinat amb salseta de bolets<br>Natilles de xocolata      | 31<br>Arròs a la cassola<br>Hamburguesa vegetal amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps |                                                                                                                     |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

| DILLUNS                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                | DIJOUS                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps              | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Llom magre amb salseta de poma<br>logurt             | 3<br>Arròs a la cassola<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps     | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 7<br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de carbassó amb brots verds i olives<br>Fruita del temps        | 8<br>Vichyssoise<br>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps                                       | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja<br>logurt | 10<br>Estofat de cigrons<br>Llimanda al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps        | 11<br>Menestra de verdures<br>Pit de pollastre amb salseta de formatge<br>Fruita del temps                         |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 15<br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Truita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                         | 16<br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>logurt        | 17<br>Arròs amb tomàquet<br>Llimanda al forn amb enciam i olives<br>Fruita del temps           | 18<br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella amb salsa jardinera<br>Fruita del temps                |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                | 22<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 23<br>Mongeta tendra amb patata<br>Llom magre amb salseta de llimona<br>logurt                          | 24<br>Brou amb pasta petita<br>Pernilets de pollastre rostits amb verdures<br>Fruita del temps | 25<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda<br>Fruita del temps |
| 28<br>Espirals a la siciliana<br>Croquetes de bacallà amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps     | 29<br>Estofat de llenties<br>Truita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                                         | 30<br>Crema de carbassa i moniato<br>Pollastre cuinat amb salseta de bolets<br>Natilles de xocolata     | 31<br>Arròs a la cassola<br>Hamburguesa mixta amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps  |                                                                                                                    |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

| DILLUNS                                                                                                     | DIMARTS                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                | DIJOUS                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita del temps                          | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Llom magre amb salseta de poma<br>logurt             | 3<br>Arròs a la cassola<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps      | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 7<br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de carbassó amb brots verds i olives<br>Fruita del temps           | 8<br>Vichyssoise<br>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps                                       | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja<br>logurt | 10<br>Estofat de cigrons<br>Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps | 11<br>Menestra de verdures<br>Pit de pollastre amb salseta de formatge<br>Fruita del temps                         |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 15<br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Truita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                         | 16<br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>logurt        | 17<br>Arròs amb tomàquet<br>Lluç enfarinat amb enciam i olives<br>Fruita del temps              | 18<br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella amb salsa jardineria<br>Fruita del temps               |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                   | 22<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 23<br>Mongeta tendra amb patata<br>Llom magre amb salseta de llimona<br>logurt                          | 24<br>Brou amb pasta petita<br>Pernilets de pollastre rostits amb verdures<br>Fruita del temps  | 25<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda<br>Fruita del temps |
| 28<br>Espirals a la siciliana<br>Croquetes de bacallà amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps        | 29<br>Estofat de llenties<br>Truita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                                         | 30<br>Crema de carbassa i moniato<br>Pollastre cuinat amb salseta de bolets<br>Natilles de xocolata     | 31<br>Arròs a la cassola<br>Hamburguesa mixta amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps   |                                                                                                                    |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

| DILLUNS                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                | DIJOUS                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita del temps                          | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Llom magre amb salseta de poma<br>logurt             | 3<br>Arròs a la cassola<br>Peix al forn amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps              | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 7<br>Pasta sense gluten a la napolitana<br>Truita de carbassó amb brots verds i olives<br>Fruita del temps       | 8<br>Vichyssoise<br>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps                                       | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja<br>logurt | 10<br>Estofat de cigrons<br>Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps      | 11<br>Menestra de verdures<br>Pit de pollastre amb salseta de formatge<br>Fruita del temps                         |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps      | 15<br>Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal<br>Truita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps            | 16<br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>logurt        | 17<br>Arròs amb tomàquet<br>Peix al forn amb enciam i olives<br>Fruita del temps                     | 18<br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella amb salsa jardineria<br>Fruita del temps               |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                        | 22<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 23<br>Mongeta tendra amb patata<br>Llom magre amb salseta de llimona<br>logurt                          | 24<br>Brou amb pasta sense gluten<br>Pernilets de pollastre rostits amb verdures<br>Fruita del temps | 25<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda<br>Fruita del temps |
| 28<br>Pasta sense gluten a la siciliana<br>Croquetes sense gluten amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 29<br>Estofat de llenties<br>Truita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                                         | 30<br>Crema de carbassa i moniato<br>Pollastre cuinat amb salseta de bolets<br>Natilles de xocolata     | 31<br>Arròs a la cassola<br>Hamburguesa mixta amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps        |                                                                                                                    |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

| DILLUNS                                                                                                           | DIMARTS                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                              | DIJOUS                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita del temps                          | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Llom magre amb salseta de poma<br>logurt sense lactosa             | 3<br>Arròs a la cassola<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps      | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps |
| 7<br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de carbassó amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                 | 8<br>Crema de porro<br>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps                                    | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja<br>logurt sense lactosa | 10<br>Estofat de cigrons<br>Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps | 11<br>Menestra de verdures<br>Pit de pollastre al forn amb amanida<br>Fruita del temps                             |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps       | 15<br>Pasta a la napolitana<br>Truita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                                | 16<br>Crema de carbassó<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>logurt sense lactosa        | 17<br>Arròs amb tomàquet<br>Peix al forn amb enciam i olives<br>Fruita del temps                | 18<br>Mongeta tendra amb patata<br>Mandonguilles de vedella amb salsa jardinera<br>Fruita del temps                |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                         | 22<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 23<br>Mongeta tendra amb patata<br>Llom magre amb salseta de llimona<br>logurt sense lactosa                          | 24<br>Brou amb pasta petita<br>Pernilets de pollastre rostits amb verdures<br>Fruita del temps  | 25<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Porcions d'abadejo al forn amb salsa verda<br>Fruita del temps |
| 28<br>Espirals a la siciliana<br>Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 29<br>Estofat de llenties<br>Truita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                                         | 30<br>Crema de carbassa i moniato<br>Pollastre amb saltejat de bolets<br>logurt sense lactosa                         | 31<br>Arròs a la cassola<br>Hamburguesa mixta amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps   |                                                                                                                    |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.

| DILLUNS                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                              | DIVENDRES                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | 1<br>Mongetes guisades amb tomàquet<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives<br>Fruita del temps | 2<br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>logurt | 3<br>Arròs a la cassola<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps          | 4<br>Crema de llegum i verdures<br>Llom magre amb salseta de poma<br>Fruita del temps                  |
| 7<br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de carbassó amb brots de soja i olives<br>Fruita del temps      | 8<br>Vichyssoise<br>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps                          | 9<br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja<br>logurt                   | 10<br>Bròquil amb patata<br>Pit de pollastre amb salseta de formatge<br>Fruita del temps            | 11<br>Estofat de cigrons<br>Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps           |
| 14<br>Guisat de llenties amb arròs<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 15<br>Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Truita de patata amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps            | 16<br>Mongeta tendra amb patata<br>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>logurt                 | 17<br>Arròs amb tomàquet<br>Lluç enfarinat amb enciam i olives<br>Fruita del temps                  | 18<br>Crema de carbassó<br>Mandonguilles de peix amb salsa jardinera<br>Fruita del temps               |
| 21<br>Paella d'arròs<br>Truita a la francesa amb brots verds i olives<br>Fruita del temps                | 22<br>Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Salsitxes al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 23<br>Menestra de verdures<br>Estofat de gall d'indi<br>logurt                                                           | 24<br>Brou amb pasta petita<br>Pernilets de pollastre rostits amb verdures<br>Fruita del temps      | 25<br>Patata bullida amb col<br>Maires fresques enfarinades amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps |
| 28<br>Espirals a la siciliana<br>Croquetes de bacallà amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps     | 29<br>Arròs a la cassola<br>Truita d'espínacs amb enciam i olives<br>Fruita del temps                             | 30<br>Estofat de llenties<br>Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                      | 31<br>Crema de carbassa i moniato<br>Pollastre cuinat amb salseta de bolets<br>Natilles de xocolata |                                                                                                        |

Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.