

NOVEMBRE 2024

INSTITUT ESCOLA SANT FELIP NERI



DILLUNS

4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita del temps

11 Llenties guisades
Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

18 Pasta a la bolonyesa vegetal
Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani
Varetes de peix amb brots verds i olives
Fruita del temps

DIMARTS

5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Salsitxes de pollastre amb suc i amanida
Fruita del temps

12 Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

19 Sopa minestrone
Pernilets de pollastre amb samfaina
Fruita del temps

26 Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

DIMECRES

6 Estofat de cigrons amb verdures
Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida
Iogurt

13 Espirals a la napolitana
Trita d'espinacs amb enciam i olives
Iogurt

20 Paella d'arròs
Trita a la francesa amb brots verds i olives
Iogurt

27 Mongeta tendra amb patata
Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba
Fruita del temps

DIJOUS

7 Macarrons amb salseta de formatge
Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida
Fruita del temps

14 Crema de verdures
Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

21 Estofat de mongetes seques
Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

28 Llenties amb sofregit de tomàquet
Trita de patata amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

DIVENDRES

8 Crema de carbassó amb crostons de pa
Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba
Fruita del temps

15 Arròs a la cassola
Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

22 Verdura tricolor
Magra de porc al forn amb salseta de taronja
Fruita del temps

29 Amanida siciliana
Pasta amb mandonguilles de vedella i tomàquet
Crema de vainilla



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

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

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



Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIVENDRES 29:
JORNADES GASTRONÒMIQUES
COLOSSEU, ITÀLIA

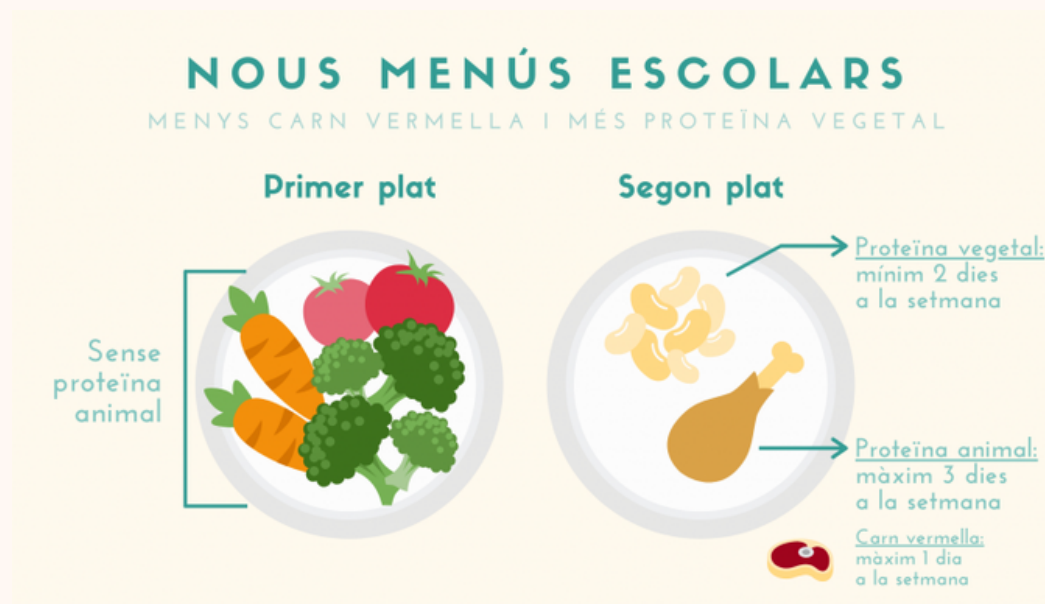


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga logurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt	14 Crema de verdures Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	21 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Magra de porc al forn amb salseta de taronja Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana Macarrons amb mandonguilles i tomàquet Crema de vainilla

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre* amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga logurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre* al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Croquetes de pollastre* amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella* amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt	14 Crema de verdures Contracuixa de pollastre* amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone Pernilets de pollastre* amb samfaina Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	21 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Anelles de calamars amb amanida Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella* amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre* al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana Macarrons amb mandonguilles de vedella* i tomàquet Crema de vainilla

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Bunyols de bacallà amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga logurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Varetes de peix amb patata Fruita del temps
11 Llenties guisades Croquetes d'espínacs amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt	14 Crema de verdures Lluç enfarinat amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	21 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Anelles de calamar amb amanida Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Lluç enfarinat amb amanida Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana Macarrons amb mandonguilles de peix i tomàquet Crema de vainilla

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga logurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Llimanda al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt	14 Crema de verdures Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Llimanda al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	21 Estofat de mongetes seques Llimanda al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Llom magre amb salseta de taronja Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana Macarrons amb mandonguilles de vedella i tomàquet Crema de vainilla

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga logurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt	14 Crema de verdures Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	21 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Magra de porc al forn amb salseta de taronja Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana Macarrons amb mandonguilles i tomàquet Crema de vainilla

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga logurt	7 Pasta sense gluten amb salseta de formatge Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Croquetes sense gluten amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Pasta sense gluten a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt	14 Crema de verdures Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	21 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Magra de porc al forn amb salseta de taronja Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Peix al forn amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana Pasta sense gluten amb mandonguilles i tomàquet Crema de vainilla

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de vedella amb brots verds i pastanaga logurt sense lactosa	7 Macarrons a la napolitana Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Pit de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt sense lactosa	14 Crema de verdures Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta a la napolitana Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt sense lactosa	21 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Magra de porc al forn amb salseta de taronja Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana (amb formatge sense lactosa) Macarrons amb mandonguilles i tomàquet Gelatina

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 FESTA
4 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	5 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Salsitxes de pollastre amb suc i amanida Fruita del temps	6 Estofat de cigrons amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i pastanaga logurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Porcions de lluç al forn amb salsa verda i amanida Fruita del temps	8 Crema de carbassó amb crostons de pa Pernilets de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps
11 Llenties guisades Croquetes de pollastre amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	12 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet Fruita del temps	13 Espirals a la napolitana Truita d'espínacs amb enciam i olives logurt	14 Crema de verdures Contracuixa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja Fruita del temps
18 Pasta a la bolonyesa vegetal Hamburguesa de verdures amb enciam i brots de soja Fruita del temps	19 Sopa minestrone Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps	20 Paella d'arròs Truita a la francesa amb brots verds i olives logurt	21 Estofat de mongetes seques Porcions de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	22 Verdura tricolor Magra de porc al forn amb salseta de taronja Fruita del temps
25 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani Varetes de peix amb brots verds i olives Fruita del temps	26 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa d'au amb enciam i brots de soja Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet i ceba Fruita del temps	28 Llenties amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida siciliana Macarrons amb mandonguilles de peix i tomàquet Crema de vainilla

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.

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.