

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

S

El nostre menú es basa en la cuina catalana, mediterrània, casolana i de qualitat.

Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col.CAT000629



4	Cal. 712 / H.C. 65 / Lip. 43 / P. 19	Bajoques amb patata	
		Llonganissa al forn amb samfaina	
		Fruita fresca de temporada	
		Cereal int. / Peix i amanida / Lacti	
5	Cal. 602 / H.C. 70 / Lip. 24 / P. 29	Purè de fesols	
		Medalló de salmó amb enciam i olives	
		Fruita fresca de temporada	
		Verdura / Pollastre i cereal / Lacti	
6	Cal. 631 / H.C. 99 / Lip. 23 / P. 12	Arròs amb sofregit de tomàquet	
		Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga	
		Fruita fresca de temporada	
		Amanida / Peix i patata / Lacti	
7	Cal. 642 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 26	Lienties estofades	
		Truita de carbassó amb enciam i brots de soja	
		logort natural	
		Verdura / Prot. veg. i cereal / Fruita	
8	Cal. 539 / H.C. 94 / Lip. 8 / P. 28	Macarrons amb verdures	
		Pollastre guisat al forn salsa de ceba i poma	
		Fruita fresca de temporada	
		Verdura / Peix i patata / Lacti	

11



18	Cal. 560 / H.C. 75 / Lip. 19 / P. 22	Vichyssoise	
		Mandonguilles de pollastre i cigrons a la jardineria	
		logort natural	
		Amanida / Ou i cereal int. / Fruita	
19	Cal. 848 / H.C. 103 / Lip. 41 / P. 21	Espaguetis, carbassó i tomàquet	
		Rodanxa de lluc amb brots d'enciam	
		Fruita fresca de temporada	
		Verdura / Llegum i cereal / Fruita	
20	Cal. 655 / H.C. 72 / Lip. 33 / P. 22	Purè de verdures	
		Arròs amb bolonyesa vegetal	
		Fruita fresca de temporada	
		Verdura / Ou i patata / Lacti	
21	Cal. 517 / H.C. 55 / Lip. 22 / P. 27	Purè de carbassó	
		Pollastre la llimona amb patates panadera	
		logort natural	
		Verdura / Cereal i llegum / Fruita	
22	Cal. 578 / H.C. 87 / Lip. 20 / P. 14	Espirals amb tomàquet	
		Truita de patata i ceba amb brots d'enciam	
		Fruita fresca de temporada	
		Verdura / Peix i patata / Lacti	
23	Cal. 517 / H.C. 55 / Lip. 22 / P. 27	Purè de carbassó	
		Pollastre la llimona amb patates panadera	
		logort natural	
		Verdura / Cereal i llegum / Fruita	
24	Cal. 647 / H.C. 83 / Lip. 27 / P. 22	Purè de cigrons	
		Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	
		Fruita fresca de temporada	
		Cereal int. / Porc i amanida / Lacti	
25	Cal. 560 / H.C. 75 / Lip. 19 / P. 22	Mandonguilles de pollastre i cigrons a la jardineria	
		logort natural	
		Amanida / Ou i cereal int. / Fruita	
26	Cal. 474 / H.C. 86 / Lip. 31 / P. 37	Bajoques amb patata	
		Llibret de llim amb formatge amb brots d'enciam	
		Fruita fresca de temporada	
		Cereal / Prot.veg. i amanida / Lacti	
27	Cal. 604 / H.C. 101 / Lip. 17 / P. 16	Purè de pastanaga	
		Macarrons amb soja texturitzada	
		Fruita fresca de temporada	
		Cereal int. / Au i amanida / Lacti	
28	Cal. 510 / H.C. 71 / Lip. 15 / P. 27	Arròs amb tomàquet	
		Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	
		logort natural	
		Verdura / Ou i patata / Fruita	
29	Cal. 539 / H.C. 75 / Lip. 14 / P. 34	Sopa de brou amb pasta integral	
		Bacallà al forn amb patata panadera	
		Fruita fresca de temporada	
		Verdura / Formatge fresc i cereal / Lacti	

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Cal. 344 / H.C. 41 / Lip. 9 / P. 27

Bròquil amb patata

Pollastre al forn guisat al xilindró



logurt natural

Cereal int. / Peix i verdura / Fruita

3

Cal. 508 / H.C. 93 / Lip. 12 / P. 12

Purè de verdures

Arròs amb verdures i cigrons



Fruita fresca de temporada

Verdura / Vedella i cereal int. / Lacti

4

Cal. 708 / H.C. 87 / Lip. 30 / P. 25

Purè de fesols

Rodanxa de lluç amb enciam i olives

Fruita fresca de temporada

Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti

5

Cal. 785 / H.C. 77 / Lip. 38 / P. 37

Pasta integral a la napolitana

Mandonguilles de vedella amb bolets

Fruita fresca de temporada

Amanida / Peix i patata / Lacti

6

Cal. 619 / H.C. 62 / Lip. 36 / P. 14

Purè de carbassó

Truita amb pernil dolc amb enciam i tomàquet

Fruita fresca de temporada

Verdura / Peix i patata / Lacti

9

Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21

Arròs amb tomàquet casolà

Filet de lluç al forn amb salsa verda

Fruita fresca de temporada

Verdura / Au i patata / Lacti

10

Cal. 611 / H.C. 52 / Lip. 29 / P. 25

Llenties a la jardinerà

Truita francesa amb formatge amb enciam i brots de soja

Fruita fresca de temporada

Verdura / Formatge fresc i cereal / Lacti

11

Cal. 404 / H.C. 43 / Lip. 13 / P. 28

Bajoques amb patata

Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

logurt natural

Cereal / Ou i amanida / Fruita

12

Cal. 664 / H.C. 116 / Lip. 16 / P. 22

Purè de cigrò i carbassó

Fideuà de verdures

Fruita fresca de temporada

Verdura / Peix i cereal int. / Lacti



13

Cal. 604 / H.C. 96 / Lip. 20 / P. 15

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i blat de moro

Fruita fresca de temporada

Verdura / Peix i patata / Lacti

16

Cal. 439 / H.C. 68 / Lip. 3 / P. 30

Minestra de verdures

Rodó de gall dindi amb hortalisses

Fruita fresca de temporada

Cereal / Prot.veg. i verdura / Lacti

17

Cal. 630 / H.C. 84 / Lip. 24 / P. 21

Purè de cigrons

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Fruita fresca de temporada

Amanida / Prot.veg. i cereal / Lacti

18

Cal. 386 / H.C. 39 / Lip. 16 / P. 23

Bròquil amb patata

Filet de lluç amb salsa de tomàquet

logurt natural

Verdura / Au i cereal / Fruita

19

Cal. 671 / H.C. 117 / Lip. 15 / P. 19

Purè de pastanaga i bajoques

Espaguetis a la bolonyesa de carn porc i vedella

Fruita fresca de temporada

Patata / Ou i cereal int. / Lacti

20

Cal. 622 H.C. 65 Lip. 24 P. 39

Sopa de brou casolà amb pasta integral

Lluç al forn amb all i julivert amb llesques de patata

Fruita fresca de temporada

Amanida / Cereal i llegum / Lacti

23

Cal. 631 / H.C. 80 / Lip. 26 / P. 20

Llenties guisades

Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Amanida / Prot. veg. i cereal / Lacti

24

Cal. 422 / H.C. 82 / Lip. 8 / P. 11

Macarrons amb tomàquet i carbassó

Ragout d'au amb xampinyons

Fruita fresca de temporada

Verdura / Ou i patata / Lacti

25

Cal. 554 / H.C. 103 / Lip. 11 / P. 14

Purè de porros

Paella de verdures i cigrons

Fruita fresca de temporada

Cereal int. / Porc i amanida / Lacti

26

Cal. 415 H.C. 41 Lip. 17 P. 27

Coliflor amb patata

Pollastre al romani amb enciam i olives

logurt natural

Cereal / Peix i verdura / Fruita

27

Cal. 622 H.C. 65 Lip. 24 P. 39

Sopa de brou casolà amb pasta integral

Lluç al forn amb all i julivert amb llesques de patata

Fruita fresca de temporada

Amanida / Cereal i llegum / Lacti

30

Cal. 541 / H.C. 71 / Lip. 24 / P. 12

Minestra de verdures

Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Amanida / Peix i patata / Lacti

31

Cal. 422 / H.C. 82 / Lip. 8 / P. 11

Macarrons amb tomàquet i carbassó

Ragout d'au amb xampinyons

Fruita fresca de temporada

Verdura / Ou i patata / Lacti

29

Cal. 554 / H.C. 103 / Lip. 11 / P. 14

Purè de porros

Paella de verdures i cigrons

Fruita fresca de temporada

Cereal int. / Porc i amanida / Lacti

26

Cal. 415 H.C. 41 Lip. 17 P. 27

Coliflor amb patata

Pollastre al romani amb enciam i olives

logurt natural

Cereal / Peix i verdura / Fruita

27

Cal. 622 H.C. 65 Lip. 24 P. 39

Sopa de brou casolà amb pasta integral

Lluç al forn amb all i julivert amb llesques de patata

Fruita fresca de temporada

Amanida / Cereal i llegum / Lacti

30

Cal. 541 / H.C. 71 / Lip. 24 / P. 12

Minestra de verdures

Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Amanida / Peix i patata / Lacti

31

Cal. 422 / H.C. 82 / Lip. 8 / P. 11

Macarrons amb tomàquet i carbassó

Ragout d'au amb xampinyons

Fruita fresca de temporada

Verdura / Ou i patata / Lacti

31

Cal. 554 / H.C. 103 / Lip. 11 / P. 14

Purè de porros

Paella de verdures i cigrons

Fruita fresca de temporada

Cereal int. / Porc i amanida / Lacti

26

Cal. 415 H.C. 41 Lip. 17 P. 27

Coliflor amb patata

Pollastre al romani amb enciam i olives

logurt natural

Cereal / Peix i verdura / Fruita

27

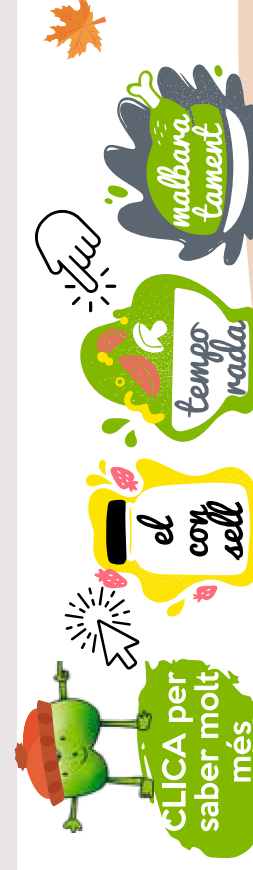
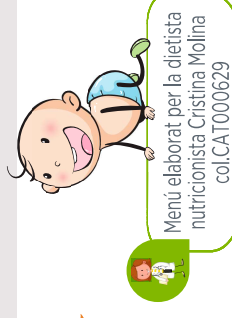
Cal. 622 H.C. 65 Lip. 24 P. 39

Sopa de brou casolà amb pasta integral

Lluç al forn amb all i julivert amb llesques de patata

Fruita fresca de temporada

Amanida / Cereal i llegum / Lacti



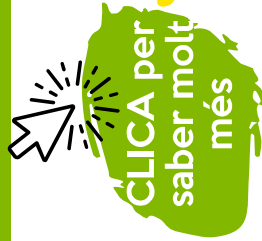
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1

2

3



6 Cal. 647 / H.C. 54 / Lip. 34 / P. 32

Llenties amb hortalisses
Lluc al forn amb salsa verda
logurt natural
Verdura / Ou i patata / Fruita

7

Cal. 464 / H.C. 102 / Lip. 3 / P. 13
Minestra de verdures
Arròs amb bonyesa vegetal
Fruita fresca de temporada
Cereal / Peix i amanida / Lacti



8

Cal. 685 / H.C. 71 / Lip. 37 / P. 21
Purè de cigrons
Truita francesa amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti

9

Cal. 687 / H.C. 98 / Lip. 20 / P. 34
Tallarines amb tomàquet
Pollastre rostit amb aromàtiques amb enciam i brots de soja
Fruita fresca de temporada
Patata / Peix i amanida / Lacti

10

Cal. 606 / H.C. 48 / Lip. 32 / P. 33
Bròquil i patata
Mandonguilles de vedella amb xampinyons
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Au i amanida / Lacti

13

Dia de la dieta mediterrània

Purè de fesols
Truita de patates i ceba amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Verdura / Peix i cereal int. / Fruita

14

Cal. 664 / H.C. 62 / Lip. 39 / P. 19
Bajoques amb patata
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Cereal / Formatge fresc i amanida / Lacti

15

Cal. 784 / H.C. 50 / Lip. 50 / P. 36
Purè de verdures
Caballa guisada amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i cereal int. / Lacti

16

Cal. 562 / H.C. 95 / Lip. 9 / P. 30
Sopa d'escudella amb pasta int.
Pollastre a la canyella amb compota de poma
logurt natural
Amanida / Llegum i patata / Fruita

17

Cal. 830 / H.C. 82 / Lip. 49 / P. 16
Arròs amb quinoa i verdures
Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i cereal / Lacti



20

Cal. 897 / H.C. 85 / Lip. 52 / P. 25

Patates estofades
Truita de pernil dolç amb enciam i brots de soja
logurt natural
Amanida / Au i cereal / Fruita

21

Cal. 548 / H.C. 78 / Lip. 16 / P. 27
Pasta integral a la napolitana
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i patata / Lacti

22

Cal. 653 / H.C. 115 / Lip. 16 / P. 20
Purè de fesols i pastanaga
Paella de verdures
Fruita fresca de temporada
Verdura / Vedella i patata / Lacti



23

Cal. 532 / H.C. 63 / Lip. 21 / P. 24
Minestra de verdures i patates
Medalló de salmó amb enciam i olives
Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

24

Cal. 535 / H.C. 73 / Lip. 14 / P. 33
Sopa d'au amb estrelletes
Mandonguilles de gall dindi amb hortalisses
Fruita fresca de temporada
Amanida / Ou i cereal / Lacti

27

Cal. 723 / H.C. 53 / Lip. 43 / P. 20

Trinxat de col i patata
Truita de formatge amb brots d'enciam
logurt natural
Amanida / Peix i cereal int. / Fruita

28

Cal. 414 / H.C. 56 / Lip. 7 / P. 33
Minestra de verdures
Llom adobat amb salsa de ceba caramelitzada
Fruita fresca de temporada
Amanida / Cereal i llegum / Lacti

29

Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
Arròs amb sofregit de tomàquet
Lluc al forn amb salsa verda
Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti

30

Cal. 533 / H.C. 68 / Lip. 17 / P. 30
Purè de cigrons
Contraxiuxa de pollastre al forn amb brots d'enciam
Fruita fresca de temporada
Patata / Ou i amanida / Lacti



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629

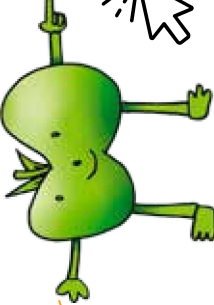
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

 **CLICA per saber molt més.**

Menú elaborat per la dietista nutricionista **Cristina Molina** col. CAT000629

 **el corn sell**

 **tempo rada**

 **malbarà tament**

1 Cal. 574 / H.C. 100 / Lip. 15 / P. 15
Purè de carbassó

Fideuà de verdures

Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Au i verdura / Lacti

4 Cal. 629 / H.C. 62 / Lip. 31 / P. 29
Llenties a la jardineria

Medalló de salmó amb enciam i olives

Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti

5 Cal. 416 / H.C. 62 / Lip. 3 / P. 30
Bròquil amb patata

Rodó de gall dindi amb verdures

Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

6 Cal. 416 / H.C. 62 / Lip. 3 / P. 30
Bròquil amb patata

Rodó de gall dindi amb verdures

Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

7 Cal. 519 / H.C. 106 / Lip. 7 / P. 12
Purè de porros

Arròs a la bolonyesa vegetal

Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Peix i amanida / Lacti

8 Cal. 510 / H.C. 48 / Lip. 15 / P. 18
Purè de carbassa i pastanaga

Libret de pollastre amb formatge amb enciam i olives

Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg. i amanida / Lacti

11 Cal. 530 / H.C. 47 / Lip. 28 / P. 25
Purè de verdures

Lluç a la biscaina amb patata dau

logurt natural

Amanida / Au i cereal / Lacti

12 Cal. 874 / H.C. 106 / Lip. 42 / P. 23
Macarrons amb salsa de bolets

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot. veg. i patata / Fruita

13 Cal. 726 / H.C. 80 / Lip. 39 / P. 29
Purè de fesols

Hamburguesa de vedella amb brots d'enciam

Fruita fresca de temporada
Verdura / Ou i cereal int. / Lacti

14 Cal. 485 / H.C. 97 / Lip. 7 / P. 14
Bajoques amb patata

Arròs amb verdures i cigrons

Fruita fresca de temporada
Amanida / Peix i cereal int. / Lacti

15 Cal. 510 / H.C. 48 / Lip. 15 / P. 18
Purè de carbassa i pastanaga

Libret de pollastre amb formatge amb enciam i olives

Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg. i amanida / Lacti

18 Cal. 602 / H.C. 60 / Lip. 33 / P. 19
Coliflor amb patata

Llonganissa de porc amb enciam i brots de soja

Fruita fresca de temporada
Cereal int. / Ou i amanida / Lacti

19 Cal. 892 / H.C. 95 / Lip. 48 / P. 23
Purè de verdures

Tastets de bròquil amb formatge amb enciam i tomàquet

Fruita fresca de temporada
Amanida / Prot.veg. i cereal / Lacti

20 Cal. 471 / H.C. 65 / Lip. 12 / P. 29
Escudella de Nadal

Pollastre al forn amb lit de patata

logurt natural

Verdura / Peix i patata / Fruita

21 Cal. 671 / H.C. 81 / Lip. 19 / P. 47
Arròs amb tomàquet

Bacallà al forn amb salsa verda

Fruita fresca de temporada
Verdura / Au i patata / Lacti


22 Cal. 645 / H.C. 87 / Lip. 25 / P. 20
Purè de llegums

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg i verdura / Lacti

25  **Bon Nadal**



26 

Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn amb salsa verda

Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti

27 Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21
Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç al forn amb salsa verda

Fruita fresca de temporada
Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti

28 Cal. 533 / H.C. 68 / Lip. 17 / P. 30
Purè de cigró

Contracuíxa de pollastre amb brots d'enciam

Fruita fresca de temporada
Patata / Ou i amanida / Lacti

29 Cal. 477 / H.C. 92 / Lip. 7 / P. 16
Bajoques amb patata

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita fresca de temporada
Cereal / Prot.veg i verdura / Lacti