

# Menú:

## PETITONS

Març 2019

## EBM L'OLIVERA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Dia 4 FESTA**

**Dia 5**

Crema de cigrons  
Llonganissa de porc  
amb enciam i brots de soja  
Pera

**Dia 6**

Sopa de pollastre amb arròs  
Truita de patata  
amb enciam i moresc  
logurt natural

**Dia 7**

Coliflor amb patata  
Mandonguilles de pollastre  
amb salsa de tomàquet i pèsols  
Plàtan

**Dia 8**

Espirals a la napolitana amb formatge  
Lluç a la llimona  
amb enciam i remolatxa  
Taronja

**Dia 11**

Arròs 3 delícies (p.dolç, ou, ceba,  
pastanaga i pèsols)  
Croquetes de rostit  
amb enciam i olives  
logurt natural

**Dia 12**

Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga  
i ceba)  
Hamburguesa de porc i vedella  
amb enciam i tomàquet  
Taronja

**Dia 13**

Bajoques amb patata  
Pollastre guisat  
a la pinya  
Pera

**Dia 14**

Sopa de brou amb meravella  
Lluç guisat  
amb salsa de pebrot vermell  
Plàtan

**Dia 15**

Espaguetis amb verdures (ceba,  
pastanaga i porro)  
Truita francesa  
amb enciam i pastanaga  
Poma

**Dia 18**

Arròs amb tomàquet  
Crestes de tonyina  
amb enciam i moresc  
Plàtan

**Dia 19**

Bròquil, patata i pastanaga  
Mandonguilles de vedella  
amb salsa de xampinyons  
Taronja

**Dia 20**

Puré de patata amb formatge  
Pollastre guisat  
al xilindró  
Poma

**Dia 21**

Macarrons a la carbonara (bacó, orenga,  
ceba i llet)  
Filet de lluç amb all i julivert  
amb enciam i olives  
logurt natural

**Dia 22**

Crema de cigrons  
Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet  
Pera

**Dia 25**

Verdura tricolor (carbassó, pastanaga i  
patata)  
Mandonguilles de porc i vedella  
a la jardinera  
Taronja

**Dia 26**

Crema de llegums  
Truita d'espínacs  
enciam i tronquets d'espàrrecs  
logurt natural

**Dia 27**

Arròs mar i muntanya (ceba, tomàquet,  
pollastre i peix)  
Croquetes de pernil  
amb enciam i tomàquet  
Pera

**Dia 28**

Crema de pèsols  
Pollastre al forn  
amb enciam i pastanaga  
Poma

**Dia 29**

Tallarines amb tonyina i formatge  
Lluç guisat  
amb salsa de ceba caramel·litzada  
Plàtan

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16





# Menú:

## TRITURAT

### Març 2019

## EBM L'OLIVERA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Dia 4 FESTA**

**Dia 5**  
Triturat de patata  
amb carbassa, porro i mongeta  
i Vedella  
logurt

**Dia 6**  
Triturat d'arròs  
amb pastanaga, ceba i carbassa  
i Gall dindi  
logurt

**Dia 7**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i mongeta  
i Pollastre  
logurt

**Dia 8**  
Triturat de patata  
amb ceba, pastanaga i mongeta  
i Peix  
logurt

**Dia 11**  
Triturat d'arròs  
amb pastanaga, porro i mongeta  
i Gall dindi  
logurt

**Dia 12**  
Triturat de patata  
amb mongeta, porro i carbassa  
i Vedella  
logurt

**Dia 13**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, ceba i porro  
i Pollastre  
logurt

**Dia 14**  
Triturat de patata  
amb carbassó, pastanaga i mongeta  
i Peix  
logurt

**Dia 15**  
Triturat de patata  
amb porro, carbassa i carbassó  
i Gall dindi  
logurt

**Dia 18**  
Triturat d'arròs  
amb carbassó, ceba i porro  
i Peix  
logurt

**Dia 19**  
Triturat de patata  
amb carbassó, porro i pastanaga  
i Vedella  
logurt

**Dia 20**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, ceba i mongeta  
i Pollastre  
logurt

**Dia 21**  
Triturat de patata  
amb ceba, mongeta i carbassó  
i Peix  
logurt

**Dia 22**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, carbassa i mongeta  
i Gall dindi  
logurt

**Dia 25**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, ceba i carbassa  
i Gall dindi  
logurt

**Dia 26**  
Triturat de patata  
amb carbassa, porro i mongeta  
i Vedella  
logurt

**Dia 27**  
Triturat d'arròs  
amb carbassó, carbassa i mongeta  
i Gall dindi  
logurt

**Dia 28**  
Triturat de patata  
amb pastanaga, porro i carbassó  
i Pollastre  
logurt

**Dia 29**  
Triturat de patata  
amb mongeta, carbassa i carbassó  
i Peix  
logurt

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



# CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)





# Menú:

SENSE PORC

Març 2019

EBM L'OLIVERA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**Dia 4** **FESTA**

**Dia 5**

Crema de cigrons  
Peix al forn amb all i julivert  
amb enciam i brots de soja  
Pera

**Dia 6**

Sopa de pollastre amb arròs  
Truita de patata  
amb enciam i moresc  
logurt natural

**Dia 7**

Coliflor amb patata  
Ous al forn  
amb salsa de tomàquet i pèsols  
Plàtan

**Dia 8**

Espirals a la napolitana amb formatge  
Lluç a la llimona  
amb enciam i remolatxa  
Taronja

**Dia 11**

Arròs 3 delícies(ou, ceba, pastanaga i pèsols)  
Croquetes de bacallà  
amb enciam i olives  
logurt natural

**Dia 12**

Llentíes amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)  
Truita de carbassó  
amb salsa de tomàquet  
Taronja

**Dia 13**

Bajoques amb patata  
Pollastre guisat  
a la pinya  
Pera

**Dia 14**

Sopa de brou vegetal amb meravella  
Lluç guisat  
amb salsa de pebrot vermell  
Plàtan

**Dia 15**

Espaguetis amb verdures (ceba, pastanaga i porro)  
Truita francesa  
amb enciam i pastanaga  
Poma

**Dia 18**

Arròs amb tomàquet  
Varetes de lluç  
amb enciam i moresc  
Plàtan

**Dia 19**

Bròquil, patata i pastanaga  
Mandonguilles de vedella  
amb salsa de xampinyons  
Taronja

**Dia 20**

Puré de patata amb formatge  
Pollastre guisat  
al cilindre  
Poma

**Dia 21**

Macarrons amb tomàquet i formatge  
Filet de lluç amb all i julivert  
amb enciam i olives  
logurt natural

**Dia 22**

Crema de cigrons  
Truita de carbassó  
amb enciam i tomàquet  
Pera

**Dia 25**

Verdura tricolor (carbassó, pastanaga i patata)  
Peix guisat  
a la jardineria  
Taronja

**Dia 26**

Crema de llegums  
Truita d'espínacs  
enciam i tronquets d'espàrrecs  
logurt natural

**Dia 27**

Arròs mar i muntanya (ceba, tomàquet, pollastre i sípia)  
Croquetes de bacallà  
amb enciam i tomàquet  
Pera

**Dia 28**

Crema de pèsols  
Pollastre al forn  
amb enciam i pastanaga  
Poma

**Dia 29**

Tallarines amb tonyina i formatge  
Lluç guisat  
amb salsa de ceba caramel·litzada  
Plàtan

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CUINA CATALANA  
PATRIMONI  
DE LA HUMANITAT  
CANDIDATURA  
UNESCO



CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16





# Menú:

ASTRINGENT

Març 2019

EMB L'OLIVERA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**Dia 1**  
Sèmola d'arròs  
Gall dindi a la planxa  
amb patata al caliu  
Plàtan

**Dia 8**  
Espirals bullits amb rajolí d'oli  
Lluç al forn  
amb patata al caliu  
Poma o plàtan

**Dia 15**  
Espaguetis bullits amb rajolí d'oli  
Truita francesa  
amb pastanaga bullida  
Poma

**Dia 22**  
Sopa de sèmola d'arròs  
Truita francesa  
amb patata al caliu  
Poma o plàtan

**Dia 29**  
Tallarines amb rajolí d'oli  
Lluç guisat  
amb pastanaga bullida  
Plàtan

**Dia 2**  
Sopa de brou vegetal amb arròs  
Truita francesa  
amb patata al caliu  
logurt descremat

**Dia 4** **FESTA**

**Dia 11**  
Arròs saltat amb rajolí d'oli  
Gall dindi a la planxa  
amb pastanaga bullida  
logurt descremat

**Dia 18**  
Arròs saltat amb rajolí d'oli  
Peix al forn  
amb patata al caliu  
Plàtan

**Dia 25**  
Patata i pastanaga  
Gall dindi planxa  
amb pastanaga baby  
Poma o plàtan

**Dia 3**  
Sopa de brou vegetal amb arròs  
Truita francesa  
amb patata al caliu  
logurt descremat

**Dia 5**  
Patata bullida amb rajolí d'oli  
Llom a la planxa  
amb pastanaga bullida  
Poma o plàtan

**Dia 12**  
Sopa de sèmola  
Llom a la planxa  
amb patata al caliu  
Poma o plàtan

**Dia 19**  
Patata i pastanaga  
Vedella al forn  
amb pastanaga baby  
Poma o plàtan

**Dia 26**  
Crema de pastanaga  
Truita francesa  
amb patata al caliu  
logurt descremat

**Dia 6**  
Sopa de brou vegetal amb arròs  
Truita francesa  
amb patata al caliu  
logurt descremat

**Dia 6**  
Sopa de brou vegetal amb arròs  
Truita francesa  
amb patata al caliu  
logurt descremat

**Dia 13**  
Patates bullides amb rajolí d'oli  
Pollastre al forn  
amb pastanaga baby  
Pera

**Dia 20**  
Puré de patata  
Pollastre al forn  
amb patata al caliu  
Poma al forn

**Dia 27**  
Arròs saltat amb rajolí d'oli  
Llom a la planxa  
amb pastanaga bullida  
Poma o plàtan

**Dia 7**  
Patata bullida amb rajolí d'oli  
Pollastre al forn  
amb pastanaga bullida  
Plàtan

**Dia 7**  
Patata bullida amb rajolí d'oli  
Pollastre al forn  
amb pastanaga bullida  
Plàtan

**Dia 14**  
Sopa de brou vegetal amb meravella  
Palometa al forn  
amb patata al caliu  
Plàtan

**Dia 21**  
Macarrons amb rajolí d'oli  
Filet de lluç amb all i julivert  
amb pastanaga baby  
logurt descremat

**Dia 28**  
Crema de patata  
Pollastre al forn  
amb patata al caliu  
Poma al forn

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina..Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes allenes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CuinaGestió

Segueix-nos a



www.facebook.com/c.gestió

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16





# Menú:

## PETITONS LAXANT

Març 2019

## EMB L'OLIVERA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Dia 4 **FESTA**

Dia 5

Crema de cigrons  
Llonganissa de porc  
amb enciam i brots de soja  
Pera

Dia 6

Minestra de verdura  
Truita francesa  
amb xampinyons saltats  
logurt natural

Dia 7

Coliflor saltada  
Mandonguilles de pollastre  
amb salsa de tomàquet i pèsols  
Ni poma ni plàtan

Dia 1

Llenties guisades amb pastanaga  
Llibret de gall dindi  
amb enciam i olives  
Ni poma ni plàtan

Dia 8

Espirals a la napolitana amb formatge  
Lluç a la llimona  
amb enciam i remolatxa  
Taronja

Dia 11

Minestra de verdures  
Croquetes de rostít  
amb enciam i olives  
logurt natural

Dia 12

Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga i  
ceba)  
Hamburguesa de porc i vedella  
amb enciam i tomàquet  
Taronja

Dia 13

Bajoques saltades  
Pollastre guisat  
a la pinya  
Pera

Dia 14

Sopa de brou amb meravella  
Palometa guisada  
amb salsa de pebrot vermell  
Ni poma ni plàtan

Dia 15

Espaguetis amb verdures (ceba,  
pastanaga i porro)  
Truita francesa  
amb enciam amanit  
Ni poma ni plàtan

Dia 18

Bajoques saltades  
Crestes de tonyina  
amb enciam i moresc  
Ni poma ni plàtan

Dia 19

Bròquil saltat  
Mandonguilles de vedella  
amb salsa de xampinyons  
Taronja

Dia 20

Espinacs saltats  
Pollastre guisat  
al cilindró  
Ni poma ni plàtan

Dia 21

Macarrons a la carbonara (bacó, orenga, ceba  
i llet)  
Filet de lluç amb all i julivert  
amb enciam i olives  
logurt natural

Dia 22

Crema de cigrons  
Truita francesa  
amb enciam i tomàquet  
Pera

Dia 25

Bajoques saltades  
Mandonguilles de porc i vedella  
a la jardineria  
Taronja

Dia 26

Crema de llegums  
Truita francesa  
enciam i tronquets d'espàrrecs  
logurt natural

Dia 27

Coliflor saltada  
Croquetes de pernil  
amb enciam i tomàquet  
Pera

Dia 28

Crema de pèsols  
Pollastre al forn  
amb espinacs saltats  
Ni poma ni plàtan

Dia 29

Tallarines amb tonyina i formatge  
Lluç guisat  
amb salsa de ceba caramel·litzada  
Ni poma ni plàtan

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



# CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16





# Menú:

TRITURAT LAXANT

Març 2019

EMB L'OLIVERA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 1

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 4 **FESTA**

Dia 5

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Vedella  
logurt

Dia 6

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 7

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Pollastre  
logurt

Dia 8

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Peix  
logurt

Dia 11

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 12

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Vedella  
logurt

Dia 13

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Pollastre  
logurt

Dia 14

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Peix  
logurt

Dia 15

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 18

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Peix  
logurt

Dia 19

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Vedella  
logurt

Dia 20

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Pollastre  
logurt

Dia 21

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Peix  
logurt

Dia 22

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 25

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 26

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Vedella  
logurt

Dia 27

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 28

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Pollastre  
logurt

Dia 29

Triturat de patata  
**amb mongeta, ceba i porro**  
i Peix  
logurt

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CUINA CATALANA  
PATRIMONI  
DE LA HUMANITAT  
CANDIDATURA  
UNESCO



CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16





# Menú:

TRITURAT ASTRINGENT

Març 2019

EMB L'OLIVERA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 1

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 4 **FESTA**

Dia 5

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Vedella  
logurt

Dia 6

Triturat d'arròs  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 7

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Pollastre  
logurt

Dia 8

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Peix  
logurt

Dia 11

Triturat d'arròs  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 12

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Vedella  
logurt

Dia 13

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Pollastre  
logurt

Dia 14

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Peix  
logurt

Dia 15

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 18

Triturat d'arròs  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Peix  
logurt

Dia 19

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Vedella  
logurt

Dia 20

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Pollastre  
logurt

Dia 21

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Peix  
logurt

Dia 22

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 25

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 26

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Vedella  
logurt

Dia 27

Triturat d'arròs  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Gall dindi  
logurt

Dia 28

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Pollastre  
logurt

Dia 29

Triturat de patata  
**amb carbassó i pastanaga**  
i Peix  
logurt

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CUINA CATALANA  
PATRIMONI  
DE LA HUMANITAT  
CANDIDATURA  
UNESCO



CuinaGestió

Segueix-nos a



[www.facebook.com/c.gestio](http://www.facebook.com/c.gestio)

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16

