

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col.CAT000629



**2** Cal. 623 / H.C. 103 / Lip. 18 / P. 17

Puré de verdures

Macarrons a la bolonyesa de carn

Fruita fresca de temporada

Amanida / Au i verdura / Làctic

**3** Cal. 601 / H.C. 74 / Lip. 25 / P. 22

Sopa de peix amb arròs

Truita de carbassó amb samfaina

Fruita fresca de temporada

Amanida / Au i cereal / Làctic

**4** Cal. 610 / H.C. 67 / Lip. 30 / P. 22

Coliflor amb patata

Mandonguilles de porc i vedella a la jardinera

Fruita fresca de temporada

Llegums / Peix i amanida / Làctic

**5** Cal. 497 / H.C. 68 / Lip. 16 / P. 25

Puré de fesols

Fideuà de verdures

Fruita fresca de temporada

Amanida / Au i patata / Làctic



**8** Cal. 647 / H.C. 79 / Lip. 30 / P. 19

Sopa de brou amb pasta integral

Croquetes de pernil amb enciam i olives

logurt natural

Verdura / Peix i patata / Fruita

**9** Cal. 526 / H.C. 98 / Lip. 12 / P. 12

Bajoques amb patata

Paella de verdures

Fruita fresca de temporada

Cereal / Prot. vegetal / Làctic



**10** Cal. 575 / H.C. 74 / Lip. 19 / P. 30

Puré de cigrons i pastanaga

Cuixa de pollastre al forn amb ceba i pebrot

Fruita fresca de temporada

Cereal / Peix i amanida / Làctic



**11** Cal. 555 / H.C. 86 / Lip. 17 / P. 16

Minestra de verdures

Truita de patata i ceba amb moresc i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Verdura / Porc i llegum / Làctic

**12** Cal. 585 / H.C. 83 / Lip. 16 / P. 33

Llenties amb arròs

Filet de lluç al forn amb salsa de poma

Fruita fresca de temporada

Amanida / Au i verdura / Làctic

**15** Cal. 852 / H.C. 108 / Lip. 39 / P. 23

Macarrons amb salsa de bolets

Truita francesa amb pernil amb enciam i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Llegums / Verdura / Làctic

**16** Cal. 849 / H.C. 122 / Lip. 26 / P. 38

Fesols amb verdures

Hamburguesa de coliflor i formatge amb ceba caramel·litzada

Fruita fresca de temporada

Cereal / Au i verdura / Làctic



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

Arròs amb tomàquet

Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb salsa verda

Fruita fresca de temporada

Amanida / Vedella i verdura / Làctic

**18** Cal. 478 / H.C. 67 / Lip. 12 / P. 29

Sopa d'escudella amb galets

Pollastre al forn a la llimona amb patata panadera

logurt natural

Amanida / Prot. Vegetal / Fruita

**19** Cal. 2100 / H.C. 64 / Lip. 111 / P. 215

Bajoques amb patata

Mandonguilles de vedella amb pastanaga

Fruita fresca de temporada

Cereal / Peix i amanida / Làctic



**22** Cal. 733 / H.C. 64 / Lip. 35 / P. 42

Pèsols amb patata saltats amb ceba

Filet de lluç amb salsa de tomàquet

logurt natural

Verdura / Prot. vegetal / Làctic



**23** Cal. 698 / H.C. 78 / Lip. 35 / P. 22

Puré de cigrons

Truita francesa amb moresc i pastanaga

Fruita fresca de temporada

Verdura / Au i patata / Làctic

**24** Cal. 390 / H.C. 50 / Lip. 7 / P. 33

Bròquil amb patata

Llom adobat guisat amb ceba caramel·litzada

Fruita fresca de temporada

Llegums / Peix i cereal / Làctic

**25** Cal. 563 / H.C. 102 / Lip. 9 / P. 24

Puré de carbassa

Espirals a la bolonyesa vegetal

Fruita fresca de temporada

Amanida / Ou i llegum / Làctic



**26** Cal. 572 / H.C. 81 / Lip. 19 / P. 23

Arròs amb verdures

Pollastre al forn al xilindrón

Fruita fresca de temporada

Verdura / Porc i patata / Fruita

**29** Cal. 652 / H.C. 85 / Lip. 26 / P. 21

Llenties a la jardinera

Truita de patata i ceba amb enciam i moresc

Fruita fresca de temporada

Verdura / Peix i cereal / Làctic

**30** Cal. 677 / H.C. 85 / Lip. 33 / P. 14

Bajoques amb patata

Arròs amb quinoa, edamame i verdures

Fruita fresca de temporada

Amanida / Ou i cereal / Làctic



**31** Cal. 543 / H.C. 75 / Lip. 10 / P. 41

Sopa de brou amb pistons

Bacallà guisat amb salsa de pebrot vermell

Fruita fresca de temporada

Amanida / Au i verdures / Làctic



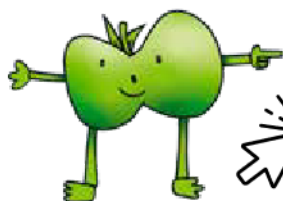
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



CLICA per  
saber molt  
més



**5** Cal. 577 / H.C. 101 / Lip. 13 / P. 17  
Purè de porros  
Arròs a la  
bolonyesa vegetal  
logurt natural  
Amanida / Prot. vegetal / Fruita



**6** Cal. 769 / H.C. 93 / Lip. 33 / P. 30  
Espaguetis amb verduretes  
Medalló de salmó  
amb pèsols saltats  
Fruita fresca de temporada  
Llegums / Au i verdura / Làctic

**7** Cal. 939 / H.C. 111 / Lip. 41 / P. 37  
Fesols estofats  
Trita francesa  
amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
Cereals / Peix i verdura / Làctic

**1** Cal. 672 / H.C. 70 / Lip. 24 / P. 45  
Minestra de verdures  
Estofat de gall dindi  
amb hortalisses  
logurt natural  
Cereals / Porc i amanida / Fruita

**2** Cal. 608 / H.C. 89 / Lip. 15 / P. 34  
Purè de fesols  
Pollastre al forn  
amb patata al forn  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Prot. vegetal / Làctic

**8** *Dijous gras*  
Bajoques amb patata  
Pollastre al forn  
amb xampinyons saltats  
Fruita fresca de temporada  
Llegums / Ou i verdura / Làctic

**9** *Carnestoltes*  
Escudella amb brou  
de verdures  
Mandonguilles de gall dindi  
amb verduretes  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Peix i amanida / Làctic



**12** Cal. 808 / H.C. 50 / Lip. 55 / P. 30  
Verdura tricolor amb patata  
Mandonguilles de porc  
i vedella amb bolets  
logurt natural  
Cereal / Au i amanida / Fruita



**13** Cal. 841 / H.C. 70 / Lip. 46 / P. 39  
Espirals a la camperola  
Sorell guisat amb salsa  
de ceba caramel·litzada  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Au i patata / Làctic

**14** Cal. 657 / H.C. 83 / Lip. 28 / P. 21  
Purè de llegums  
Trita de carbassó  
amb enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
Llegum / Peix i verdura / Làctic

**15** Cal. 662 / H.C. 91 / Lip. 30 / P. 11  
Arròs amb tomàquet  
Croquetes de bacallà  
amb tires de pebrot verd  
Fruita fresca de temporada  
Verdures / Ou i cereal / Làctic

**16** Cal. 490 / H.C. 80 / Lip. 12 / P. 20  
Bròquil amb patata  
Llenties estofades  
amb verdures  
Fruita fresca de temporada  
Cereals / Peix i amanida / Làctic



**19** Cal. 931 / H.C. 88 / Lip. 52 / P. 32  
Trinxat de col i patata  
Salsitxes de porc a la planxa  
amb fesols saltats  
logurt natural  
Cereal / Peix i llegum / Fruita

**20** Cal. 626 / H.C. 68 / Lip. 31 / P. 20  
Llenties guisades amb porro  
i carbassa  
Trita de patata i ceba  
amb pastanaga ratllada  
Fruita fresca de temporada  
Llegum / Vedella i patata / Làctic

**21** Cal. 591 / H.C. 78 / Lip. 24 / P. 21  
Arròs amb verdures  
Lluç al forn  
amb salsa verda  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Ou i llegums / Fruita



**22** Cal. 600 / H.C. 78 / Lip. 19 / P. 33  
Cigrons guisats amb carbassó  
Contracuixa de pollastre al forn  
amb patata panadera  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Porc i patata / Làctic

**23** Cal. 631 / H.C. 93 / Lip. 12 / P. 33  
Fideuà de verdures  
Rodó de gall dindi  
amb verduretes  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Au i cereal / Làctic

**26** Cal. 595 / H.C. 68 / Lip. 24 / P. 31  
Pèsols amb patata  
Pollastre rostit  
amb tomàquet al forn  
Fruita fresca de temporada  
Cereal / Prot veg. i patata / Làctic

**27** Cal. 578 / H.C. 94 / Lip. 13 / P. 22  
Sopa d'au amb pasta integral  
Mandonguilles d'au amb cigrons  
amb salsa de tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Ou i verdura / Làctic

**28** Cal. 1050 / H.C. 85 / Lip. 64 / P. 38  
Arròs amb xampinyons  
Filet de verat  
amb ceba i pebrot  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Vedella i amanida / Làctic

**29** Cal. 863 / H.C. 134 / Lip. 24 / P. 37  
Tricolor de verdures (mongeta  
verda, patata i pastanaga)  
Fesols estofats amb  
pebrot i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Peix i cereal / Làctic



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



Menú elaborat per la  
dietista nutricionista  
Cristina Molina  
col. CAT000629





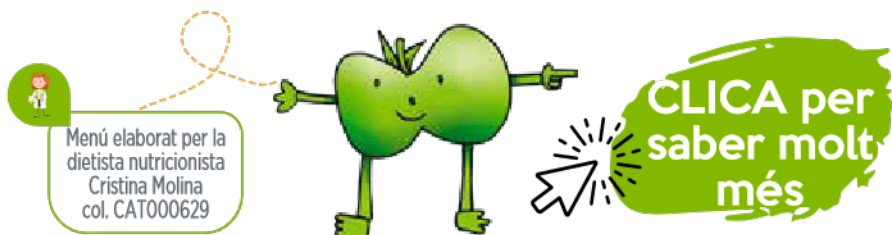
## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



Menú elaborat per la dietista nutricionista Cristina Molina col. CAT000629



- 1** Cal. 692 / H.C. 71 / Lip. 28 / P. 26  
 Patates estofades amb peix  
 Truita de formatge amb moresc i pastanaga  
 Iogurt natural  
 Cereal / Peix i verdura / Fruita

- 4** Cal. 809 / H.C. 84 / Lip. 45 / P. 22  
 Sopa d'escudella amb pistons  
 Llonganissa al forn amb samfaina  
 Fruita fresca de temporada  
 Verdura / Prot. vegetal / Làctic

- 5** Cal. 570 / H.C. 89 / Lip. 18 / P. 15  
 Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet  
 Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca de temporada  
 Verdura / Au i llegum / Làctic

- 6** Cal. 474 / H.C. 94 / Lip. 8 / P. 12  
 Puré de carbassa  
 Arròs amb verdures i cigrons  
 Fruita fresca de temporada  
 Amanida / Porc i patata / Làctic

- 7** Cal. 505 / H.C. 61 / Lip. 17 / P. 28  
 Minestra de verdures  
 Pollastre rostit amb ceba i pebrot  
 Iogurt natural  
 Cereal / Peix i amanida / Fruita

- 8** Cal. 902 / H.C. 126 / Lip. 29 / P. 40  
 Fesols estofats  
 Rodanxa de lluç amb tomàquet amanit  
 Fruita fresca de temporada  
 Verdura / Au i patata / Làctic

- 11** Cal. 649 / H.C. 69 / Lip. 34 / P. 18  
 Bajoques amb patata  
 Nuggets amb bròquil i formatge amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca de temporada  
 Amanida / Porc i llegum / Làctic

- 12** Cal. 701 / H.C. 92 / Lip. 31 / P. 16  
 Arròs a la milanesa  
 Truita de carbassó amb verdures guarnició  
 Fruita fresca de temporada  
 Verdura / Au i patata / Làctic

- 13** Cal. 744 / H.C. 72 / Lip. 31 / P. 47  
 Llenties a la jardinera  
 Ragout de gall dindi amb hortalisses  
 Fruita fresca de temporada  
 Amanida / Prot. vegetal / Làctic

- 14** Cal. 620 / H.C. 75 / Lip. 16 / P. 47  
 Sopa de peix amb fideus  
 Pollastre rostit amb patata panadera  
 Iogurt natural  
 Verdura / Ou i cereal / Fruita

- 15** Cal. 445 / H.C. 54 / Lip. 17 / P. 22  
 Coliflor amb patata  
 Medalló de salmó amb xampinyons saltats  
 Fruita fresca de temporada  
 Cereal / Prot. veg i amanida / Fruita

- 18** Cal. 576 / H.C. 86 / Lip. 19 / P. 17  
 Sopa de brou amb galets  
 Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada  
 Iogurt natural  
 Verdura / Peix i cereal / Fruita

- 19** Cal. 417 / H.C. 52 / Lip. 14 / P. 23  
 Bròquil amb patata  
 Pollastre al romaní amb samfaina  
 Fruita fresca de temporada  
 Cereal / Au i verdura / Làctic

- 20** Cal. 856 / H.C. 105 / Lip. 35 / P. 34  
 Pure de llegums  
 Croquetes de rostit amb enciam i moresc  
 Fruita fresca de temporada  
 Verdura / Prot. vegetal / Làctic

- 21** Cal. 490 / H.C. 95 / Lip. 7 / P. 17  
 Menestra de verdures  
 Macarrons amb bolonyesa vegetal  
 Fruita fresca de temporada  
 Amanida / Ou i cereal / Làctic

- 22** Cal. 515 / H.C. 79 / Lip. 15 / P. 21  
 Arròs amb tomàquet  
 Lluç al forn amb all i julivert amb salsa verda  
 Fruita fresca de temporada  
 Amanida / Prot. vegetal / Fruita

- 25** Cal. 1060 / H.C. 85 / Lip. 62 / P.  
 Arròs a la cassola amb bolets  
 Filet de verat amb salsa marinera  
 Iogurt natural  
 Amanida / Ou i llegum / Fruita

- 26** Cal. 630 / H.C. 83 / Lip. 19 / P. 36  
 Espaguetis amb verdures  
 Llom adobat amb ceba caramel·litzada  
 Fruita fresca de temporada  
 Amanida / Peix i verdura / Làctic

- 27** Cal. 718 / H.C. 85 / Lip. 33 / P. 26  
 Sopa de brou i pasta  
 Mandonguilles de porc i vedella a la jardinera  
 Fruita fresca de temporada  
 Verdura / Peix i cereal / Fruita

- 28** Cal. 863 / H.C. 134 / Lip. 24 / P. 37  
 Bajoques amb patata  
 Pollastre al forn amb samfaina  
 Fruita fresca de temporada  
 Cereal / Porc i verdures / Làctic

