



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Puré de verdures (carbassó, porro, sémola i tomàquet) amb lluç
Triturat de fruita

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Puré de verdures (ceba, tomàquet, porro, patata) amb fèsols blancs
Triturat de fruita (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Puré de verdures (pastanaga, carbassó, porro, patata) amb pollastre
Triturat de fruita

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Puré de verdures (coliflor, ceba, porro i mongeta tendra) amb ou
Triturat de fruita

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Puré de verdures (ceba, mongeta tendra, porro, patata) amb cigrons
Triturat de fruita

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Puré de verdures (mongeta tendra, carbassa, ceba, patata) amb conill
Triturat de fruita ECO

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Puré de verdures (mongeta verda, pastanaga, semola) amb vedella
Triturat de fruita

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Puré de verdures (pèsols, ceba, porro i mongeta tendra) amb ou
Triturat de fruita

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Puré de verdures (mongeta tendra, carbassa, ceba, sémola) amb pollastre
Triturat de fruita ECO

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Puré de verdures (carbassó, porro, patata i tomàquet) amb lluç
Triturat de fruita

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Puré de verdures (ceba, tomàquet, porro, patata) amb llentíes
Triturat de fruita (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Puré de verdures (carbassó, porro, pèsols i tomàquet) amb ou
Triturat de fruita

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Puré de verdures (ceba, bròquil, porro, patata) amb cigrons
Triturat de fruita (ECO)

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Puré de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot i patata) amb pèsols
Triturat de fruita

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Puré de verdures (mongeta tendra, carbassa, ceba, patata) amb gall dindi
Triturat de fruita ECO

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Puré de verdures (carbassó, porro, patata i tomàquet) amb fèsols i ou
Triturat de fruita

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Puré de verdures (mongeta tendra, carbassó, ceba, patata) amb pollastre
Triturat de fruita ECO

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

27

Puré de verdures (carbassó, porro, patata i tomàquet) amb salmó
Triturat de fruita

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

30

Puré de verdures (mongeta tendra, pastanaga, ceba, sémola) amb pollastre
Triturat de fruita ECO

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

La Castanyada 31

Puré de verdures (carbassa, porro, patata i tomàquet) amb lluç
Triturat de fruita

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

**SI A L'OCTUBRE PLOU
EL ROVELLÓ ES MOU**



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb dauets de carbassó *Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	3 DIA PROTEÏNA VEGETAL Saltejat de verdures camperes i bolets (45115) Fesols blancs guisats amb oli d'oliva *Amanida de tomàquet i olives negres Fruita de temporada (ECO) k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	4 Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuiquetes de pollastre al forn) Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda) k 797 H 101 P 41 L 23,9	5 Coliflor al vapor gratinada amb beixamel Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	6 DIA PROTEÏNA VEGETAL Humus de cigrò amb crostonets Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia *Amanida variada Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
9 Fideuà vegetal (sofregit de verdures) Conill al allet *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 750 H 89,3 P 33,6 L 32	10 Crema de carbassó amb daus de poma Estofat de vedella a la jardineria *Amanida variada Fruita de temporada k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4	11 Estofat de patates amb pèsols Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada (ECO) k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6	12 FESTA	13 <i>festa de lliure disposició</i>
DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16 Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses) Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	17 Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) Filet de lluç al forn amb lilit de porro *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	DIA PROTEÏNA VEGETAL 18 Puré de patata amb crostonets Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 616 H 92,2 P 16 L 21,3	19 Arròs integral amb verdures de temporada Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols *Amanida variada logurt Natural (La Fageda) k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4	DIA PROTEÏNA VEGETAL 20 Bròquil gratinat Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot) *Amanida variada Fruita de Temporada k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
DIA PROTEÏNA VEGETAL 23 Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet) Tempura de verdures al forn (45061) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot) *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	24 Llenties guisades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	25 Estofat de fèsols (verdures i sofregit) Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	26 Crema de verdures (verdures de temporada) Contrauixa de pollastre al forn *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	JORNADA de GRÈCIA 27 Salata joriátiki (amanida grega) (tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam) Souvlaki (carn de pinxo (porc) amb verdures) ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ iogurt grec amb mel
ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30 Pèsols saltejats amb ceba i pernil Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre *Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	31 Crema de carbassa amb crostonets Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons Moniatos al forn	CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS Passegem per la gastronomia olimpica		



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Xampinyons saltejats amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cigrons amb oli d'oliva)
Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda)

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor gratinada amb beixamel
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Remenat d'ou amb pèsols
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó amb daus de poma
Mongeta blanca sofregida amb ceba
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Varetes de verdures
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Humus de cigrons amb bastonets de pa
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata amb crostonets
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Iogurt Natural (La Fageda)

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil gratinat
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Bol d'arròs integral amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures (verdures de temporada)
Cigrons amb blat de moro
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam)
ΦΥΤΙΚΗ ΤΕΜΠΟΥΡΑ
(tempura de verdures al forn)
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i cigrons
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa amb crostonets
Llenties guisades amb tomàquet i ceba carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS

Passegem per la gastronomia olímpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Xampinyons saltejats amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

Saltejat de verdures camperes
i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta
(pastanaga, carbassó, porro i
Cigrons amb oli d'oliva
Amanida de quinoa i verdures
logurt natural de soja

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor
gratinada amb beixamel vegetal
Pèsols amb arros
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Pèsols saltejats amb ceba i all
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó
amb daus de poma
Mongeta blanca sofregida amb ceba
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

*festa de lliure
disposició*

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Varettes de verdures
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Humus de cigrons amb bastonets de pa
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

18

Puré de patata amb crostonets
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral
amb verdures de temporada
Xampinyons saltejats
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

20

Bròquil gratinat
Cigrons saltejats amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

23

Macarrons integrals amb pèsols
i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061)
(albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Bol d'arròs integral
amb tomàquet a a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Verdures al forn
Estofat de fèsols
(verdures i sofregit)
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Cigrons amb blat de moro
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, orenga i enciam)
ΦΥΤΙΚΗ ΤΕΜΠΟΥΡΑ
(tempura de verdures al forn)
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba
Fajitas de sofregit de tomàquet,
ceba, carbassó, pebrot i cigrons
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa
amb crostonets
Llenties guisades
amb tomàquet i ceba
carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS



Passegem per la gastronomia olimpica

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre Halal al forn)
Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda)

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor gratinada amb beixamel
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre Halal a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Puré de patata amb crostonets
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Iogurt Natural (La Fageda)

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil gratinat
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures (verdures de temporada)
Contraeix de pollastre Halal al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam)
Souvlaki
(carn de pollastre Halal amb verdures)
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre Halal
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa amb crostonets
Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba amb carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS



Passegem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes
i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta
(pastanaga, carbassó, porro i
Cigrons amb oli d'oliva
Amanida de quinoa i verdures
logurt natural (La Fageda)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor
gratinada amb beixamel
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

9

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Remanat d'ou amb pèsols
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

10

Crema de carbassó
amb daus de poma
Filet de lluç a la planxa amb oli d'oliva
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

12

FESTA

13

*festa de lliure
disposició*

k H P L

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Remanat d'ou amb tomàquet
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Puré de patata amb crostonets
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

19

Arròs integral
amb verdures de temporada
Ou dur al plat
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Iogurt Natural (La Fageda)

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil gratinat
Cigrons saltejats amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols
i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061)
(albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de lluç a la planxa
amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

25

Estofat de fèsols
(verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fregit
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

26

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Cigrons amb blat de moro
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 H 61,7 P 32 L 24,3

 **JORNADA de GRÈCIA** 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam)
ΦΥΤΙΚΗ ΤΕΜΠΟΥΡΑ
(tempura de verdures al forn)
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba
Fajitas de sofregit de tomàquet,
ceba, carbassó, pebrot i ou dur
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa
amb crostonets
Llenties guisades
amb tomàquet i ceba
carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



**CAMÍ ALS JOCS
OLÍMPICS**



Passegem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb dauets de carbassó *Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	3 DIA PROTEÏNA VEGETAL Saltejat de verdures camperes i bolets (S/GLUTEN) Fesols blancs guisats amb oli d'oliva *Amanida de tomàquet i olives negres Fruita de temporada (ECO) k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	4 Sopa de brou a la juliana i pistons S/G (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn) Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda) k 797 H 101 P 41 L 23,9	5 Coliflor al vapor gratinada amb beixamel vegetal Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	6 DIA PROTEÏNA VEGETAL Humus de cigrò Macarrons S/GLUTEN amb tomàquet i albergínia *Amanida variada Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
9 Fideuà vegetal (Fideus S(G) (sofregit de verdures) Conill al llet *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 750 H 89,3 P 33,6 L 32	10 Crema de carbassó amb daus de poma Estofat de vedella a la jardineria *Amanida variada Fruita de temporada k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4	11 Estofat de patates amb pèsols Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada (ECO) k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6	12 FESTA	13 <i>festa de lliure disposició</i>
16 DIADA DE L'ALIMENTACIÓ Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses) Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	17 Espaguetis S/GLUTEN a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) Filet de lluç al forn amb llet de porro *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	18 DIA PROTEÏNA VEGETAL Puré de patata amb formatge fos Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 616 H 92,2 P 16 L 21,3	19 Arròs integral amb verdures de temporada Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols *Amanida variada Iogurt Natural (La Fageda) k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4	20 DIA PROTEÏNA VEGETAL Bròquil gratinat Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot) *Amanida variada Fruita de Temporada k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
23 DIA PROTEÏNA VEGETAL Macarrons S/GLUTEN amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet) Tempura de verdures al forn (S/G) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot) *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	24 Llenties S/TRACES DE GLUTEN guisades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	25 Estofat de fèsols (verdures i sofregit) Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fregit Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	26 Crema de verdures (verdures de temporada) Contrauixa de pollastre al forn *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	JORNADA de GRÈCIA 27 Salata joriátiki (amanida grega) (tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam) Souvlaki S/PA (carn de pinxo (porc) amb verdures) ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ iogurt grec amb mel
30 ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS Pèsols saltejats amb ceba i pernil S/G Fajitas S/G de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre *Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	31 Crema de carbassa Fricandó de vedella S/G amb sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons Moniatos al forn	CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS Passegem per la gastronomia olimpica		



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (S/ traces lactosa)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn)
Amanida de quinoa i verdures
iogurt Natural S/LACTOSA

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor gratinada amb beixamel vegetal i formatge S/L
Truita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

9

Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

10

Crema de carbassó (llet S/L) amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Truita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k H P L

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata amb formatge fos s/lactosa
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
iogurt Natural S/LACTOSA

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil amb beixamel vegetal
Cigròs saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures forn (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Truita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

26

Crema de verdures (llet S/L) (verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 H 61,7 P 32 L 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge S/L, orenga i enciam)
Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt S/L amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa (llet S/L)
Llenties guisades amb tomàquet i ceba carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS



Passagem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (S/ traces llet)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn)
Amanida de quinoa i verdures
logurt Natural de soja

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó (S/llet) amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata (S/llet)
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures forn (S/ traces llet) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures (S/llet) (verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriàtiki (amanida grega) S/FORMATGE
(tomàquet, olives negres, orénga i enciam)
Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)
φρούτα με μέλι
Fruita amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil (s/llet)
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

31

la Castanyada

Crema de carbassa S/llet
Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba (S/llet)
carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS

Passegem per la gastronomia olimpica





*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (S/ traces llet)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn)
Amanida de quinoa i verdures
logurt Natural de soja

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó (S/llet) amb daus de poma
Daus de gall dindi a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata (S/llet)
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures forn (S/ traces llet) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures (S/llet) (verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriàtiki (amanida grega) S/FORMATGE
(tomàquet, olives negres, orenga i enciam)
Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)
φρούτα με μέλι
Fruita amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil (s/llet)
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

31

la Castanyada

Crema de carbassa S/Llet
Botifarra al forn (S/traces llet) sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS



Passegem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (45115) (S/ traces ou)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro)
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda)

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor gratinada amb beixamel
Pit de pollastre al forn
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Conill al allet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Lluç al forn
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata amb crostonets (S/ traces ou)
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Pit de pollastre al forn amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Iogurt Natural (La Fageda)

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil gratinat
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061) (S/ traces ou) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Lluç al forn
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures (verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam)

Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa amb crostonets (s/traces ou)
Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS

Passegem per la gastronomia olimpica





*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (S/ traces llet i ou)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (S/LI i OU)
(pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures
logurt Natural de soja

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Pit de pollastre al forn
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò
Macarrons integrals (S/LI i S/OU)
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

9

Fideuà vegetal (S/LI i OU)
(sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

10

Crema de carbassó (S/llet)
amb daus de poma
Daus de gall dindi a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Lluç al forn
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k H P L

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

17

Espaguets integrals (S/llet i S/OU) a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata (S/llet)
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Pit de pollastre al forn amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals (S/LI i S/OU) amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures forn (S/ traces llet) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Lluç al forn
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

26

Crema de verdures (S/llet) (verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 H 61,7 P 32 L 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiiki (amanida grega)
S/FORMATGE
(tomàquet, olives negres, orenga i enciam)
Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)
φρούτα με μέλι
Fruita amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil S/Llet
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa (S/Llet)
Botifarra al forn (S/Llet i S/Ou)
sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS



Passegem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENU POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets (s/ pèsols)
Quinoa amb oli d'oliva i espècies
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro)
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor gratinada amb beixamel
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
Pit de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

9

Fideuà vegetal (s/pèsols) (sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 H 89,3 P 33,6 L 32

10

Crema de carbassó amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria (s/pèsols)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4

11

Estofat de patates
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k H P L

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (blat de moro, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata amb crostonets
Pit de pollastre amb tomàquet al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 H 92,2 P 16 L 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Ou dur al plat amb tomàquet
*Amanida variada
Iogurt Natural (La Fageda)

k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil gratinat
Arròs amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb tomàquet i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 H 66,8 P 40,2 L 20

24

Patates al caliu
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1

25

Arròs sofregit amb verdures
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

26

Crema de verdures (verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 H 61,7 P 32 L 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam)

Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Mongeta verda amb ceba i pernil
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa amb crostonets
Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS



Passegem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb dauets de carbassó *Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	3 DIA PROTEÏNA VEGETAL Saltejat de verdures camperes i bolets (45115) (S/ traces FS) Fesols blancs guisats amb oli d'oliva *Amanida de tomàquet i olives negres Fruita de temporada (ECO) k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	4 Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn) Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda) k 797 H 101 P 41 L 23,9	5 Coliflor al vapor gratinada amb beixamel Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	6 DIA PROTEÏNA VEGETAL Humus de cigrò Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia *Amanida variada Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
9 Fideuà vegetal (sofregit de verdures) Conill al allet *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 750 H 89,3 P 33,6 L 32	10 Crema de carbassó amb daus de poma Estofat de vedella a la jardineria *Amanida variada Fruita de temporada k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4	11 Estofat de patates amb pèsols Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada (ECO) k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6	12 FESTA	13 <i>festa de lliure disposició</i>
16 DIADA DE L'ALIMENTACIÓ Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses) Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	17 Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) Filet de lluç al forn amb lilit de porro *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	18 DIA PROTEÏNA VEGETAL Puré de patata amb formatge fos Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 616 H 92,2 P 16 L 21,3	19 Arròs integral amb verdures de temporada Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols *Amanida variada logurt Natural (La Fageda) k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4	20 DIA PROTEÏNA VEGETAL Bròquil gratinat Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot) *Amanida variada Fruita de Temporada k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
23 DIA PROTEÏNA VEGETAL Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet) Tempura de verdures al forn (45061)(S/ traces FS) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot) *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	24 Llenties guisades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	25 Estofat de fèsols (verdures i sofregit) Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	26 Crema de verdures (verdures de temporada) Contrauixa de pollastre al forn *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	JORNADA de GRÈCIA 27 Salata joriátiki (amanida grega) (tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam) Souvlaki (carn de pinxo (porc) amb verdures) ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ logurt grec amb mel
30 ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS Pèsols saltejats amb ceba i pernil Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre *Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	31 Crema de carbassa Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba (S/ FS) carxofes i xampinyons Moniatos al forn	CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS Passegem per la gastronomia olimpica		



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Pollastre al forn amb dauets de carbassó *Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	3 DIA PROTEÏNA VEGETAL Saltejat de verdures camperes i bolets (45115) Fesols blancs guisats amb oli d'oliva *Amanida de tomàquet i olives negres Fruita de temporada (ECO) k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	4 Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn) Amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda) k 797 H 101 P 41 L 23,9	5 Coliflor al vapor gratinada amb beixamel Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	6 DIA PROTEÏNA VEGETAL Humus de cigrò amb crostonets Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia *Amanida variada Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
9 Fideuà vegetal (sofregit de verdures) Conill al llet *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 750 H 89,3 P 33,6 L 32	10 Crema de carbassó amb daus de poma Estofat de vedella a la jardineria *Amanida variada Fruita de temporada k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4	11 Estofat de patates amb pèsols Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada (ECO) k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6	12 FESTA	13 <i>festa de lliure disposició</i>
16 DIADA DE L'ALIMENTACIÓ Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses) Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	17 Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) Hummus de cigrons amb bastonets de pa *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	18 DIA PROTEÏNA VEGETAL Puré de patata amb crostonets Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 616 H 92,2 P 16 L 21,3	19 Arròs integral amb verdures de temporada Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols *Amanida variada Iogurt Natural (La Fageda) k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4	20 DIA PROTEÏNA VEGETAL Bròquil gratinat Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot) *Amanida variada Fruita de Temporada k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
23 DIA PROTEÏNA VEGETAL Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet) Tempura de verdures al forn (45061) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot) *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	24 Llenties guisades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	25 Estofat de fèsols (verdures i sofregit) Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	26 Crema de verdures (verdures de temporada) Contrauixa de pollastre al forn *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	JORNADA de GRÈCIA 27 Salata joriátiki (amanida grega) (tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam) Souvlaki (carn de pinxo (porc) amb verdures) ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ iogurt grec amb mel
30 ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS Pèsols saltejats amb ceba i pernil Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre *Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	31 Crema de carbassa amb crostonets Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons Moniatos al forn	CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS Passegem per la gastronomia olimpica		



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes
i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta
(pastanaga, carbassó, porro i
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures
iogurt natural (La Fageda)

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor
gratinada amb beixamel
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Conill al allel
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó
amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

*festa de lliure
disposició*

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb lilit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata amb crostonets
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral
amb verdures de temporada
Ou dur al plat
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
iogurt Natural (La Fageda)

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil gratinat
Cigrons saltejats amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols
i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061)
(albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa
amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols
(verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fregit
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriátiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam)
Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
iogurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil
Fajitas de sofregit de tomàquet,
ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

la Castanyada 31

Crema de carbassa
amb crostonets
Fricandó de vedella amb sofregit
de tomàquet i ceba
carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



**CAMÍ ALS JOCS
OLÍMPICS**



Passegem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols) Lluç al forn amb dauets de carbassó *Amanida variada Fruita de temporada k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8	3 DIA PROTEÏNA VEGETAL Saltejat de verdures camperes i bolets (45115) Fesols blancs guisats amb oli d'oliva *Amanida de tomàquet i olives negres Fruita de temporada (ECO) k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6	4 Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Truita francesa a daus amb amanida de quinoa i verdures logurt natural (La Fageda) k 797 H 101 P 41 L 23,9	5 Coliflor al vapor gratinada amb beixamel Truita de patata i ceba Enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3	6 DIA PROTEÏNA VEGETAL Humus de cigrò Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia *Amanida variada Fruita de temporada k 783 H 102 P 23,4 L 33,4
9 Fideuà vegetal (sofregit de verdures) Conill al allet *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 750 H 89,3 P 33,6 L 32	10 Crema de carbassó amb daus de poma Estofat de vedella a la jardineria *Amanida variada Fruita de temporada k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4	11 Estofat de patates amb pèsols Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada (ECO) k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6	12 FESTA	13 <i>festa de lliure disposició</i>
16 DIADA DE L'ALIMENTACIÓ Mongeta tendra i patata bullida Filet de llom a la planxa Amanida de quinoa i verdures (blat de moro, pebrot, ceba i panses) Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	17 Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) Lluç al forn amb lilit de porro *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	18 DIA PROTEÏNA VEGETAL Puré de patata amb formatge fos Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 616 H 92,2 P 16 L 21,3	19 Arròs integral amb verdures de temporada Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols *Amanida variada Iogurt Natural (La Fageda) k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4	20 DIA PROTEÏNA VEGETAL Bròquil gratinat Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot) *Amanida variada Fruita de Temporada k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9
23 DIA PROTEÏNA VEGETAL Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet) Tempura de verdures al forn (45061) (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot) *Amanida variada Fruita de temporada k 618 H 66,8 P 40,2 L 20	24 Llenties guisades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1	25 Estofat de fèsols (verdures i sofregit) Truita francesa Amanida de tomàquet i formatge fregit Fruita de temporada k 648 H 87 P 20 L 25,6	26 Crema de verdures (verdures de temporada) Lluç al forn amb lilit de porro *Amanida variada Fruita de temporada (ECO) k 595 H 61,7 P 32 L 24,3	JORNADA de GRÈCIA 27 Salata joriátiki (amanida grega) (tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam) Souvlaki (Llom a la planxa amb verdures) ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ iogurt grec amb mel
30 ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS Pèsols saltejats amb ceba i pernil Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i ou dur *Amanida variada Fruita de temporada k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6	31 Crema de carbassa amb crostonets Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba carxofes i xampinyons Moniatos al forn	CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS Passegem per la gastronomia olímpica		



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes i bolets
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta (pastanaga, carbassó, porro i Cuixetes de pollastre al forn)
Amanida de quinoa i verdures
Fruita de temporada

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó (S/llet) amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

festa de lliure disposició

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures (soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata (S/llet)
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral amb verdures de temporada
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil amb **beixamel vegetal**
*beixamel de beguda vegetal (S/llet)
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures forn (albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols (verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i olives
Fruita de temporada

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures (S/llet) (verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriàtiki (amanida grega)
S/FORMATGE
(tomàquet, olives negres, orénga i enciam)
Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)
φρούτα με μέλι
Fruita amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil (s/llet)
Fajitas de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

31

la Castanyada

Crema de carbassa S/llet
Fricandó de vedella amb sofregit de tomàquet i ceba (S/llet)
carxofes i xampinyons
Moniatos al forn



CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS



Passegem per la gastronomia olimpica



*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS 2

Arròs integral amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb dauets de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada*

k 572 **H** 54,7 **P** 25,5 **L** 28,8

DIMARTS 3

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Saltejat de verdures camperes
i bolets (45115)
Fesols blancs guisats amb oli d'oliva
*Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada* (ECO)

k 679 **H** 88,6 **P** 24,6 **L** 28,6

DIMECRES 4

Sopa de brou a la juliana i pasta
(pastanaga, carbassó, porro i
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida de quinoa i verdures
logurt natural (La Fageda)

k 797 **H** 101 **P** 41 **L** 23,9

DIJOUS 5

Coliflor al vapor
gratinada amb beixamel
Trita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada*

k 702 **H** 81,3 **P** 21,1 **L** 34,3

DIVENDRES 6

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals
amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada*

k 783 **H** 102 **P** 23,4 **L** 33,4

9

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Conill al llet
*Amanida variada
Fruita de temporada* (ECO)

k 750 **H** 89,3 **P** 33,6 **L** 32

10

Crema de carbassó
amb daus de poma
Estofat de vedella a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada*

k 580 **H** 65,7 **P** 34,8 **L** 19,4

11

Estofat de patates amb pèsols
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada* (ECO)

k 642 **H** 60,9 **P** 28,7 **L** 34,6

12

FESTA

13

*festa de lliure
disposició*

k **H** **P** **L**

DIADA DE L'ALIMENTACIÓ 16

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de quinoa i verdures
(soja, blat, pebrot, ceba i panses)
Fruita de temporada* (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

17

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada*

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Purè de patata amb crostonets
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada* (ECO)

k 616 **H** 92,2 **P** 16 **L** 21,3

19

Arròs integral
amb verdures de temporada
Ou dur al plat
amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

k 689 **H** 84,7 **P** 30,7 **L** 25,4

DIA PROTEÏNA VEGETAL 20

Bròquil gratinat
Cigrons saltejats amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada*

k 631 **H** 62,6 **P** 30,2 **L** 28,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 23

Macarrons integrals amb pèsols
i xampinyons (sofregit ceba i tomàquet)
Tempura de verdures al forn (45061)
(albergínia, carbassó pastanaga i pebrot)
*Amanida variada
Fruita de temporada*

k 618 **H** 66,8 **P** 40,2 **L** 20

24

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa
amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada* (ECO)

k 645 **H** 76,8 **P** 29,6 **L** 24,1

25

Estofat de fèsols
(verdures i sofregit)
Trita francesa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada*

k 648 **H** 87 **P** 20 **L** 25,6

26

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Contrauixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada* (ECO)

k 595 **H** 61,7 **P** 32 **L** 24,3

JORNADA de GRÈCIA 27

Salata joriàtiki (amanida grega)
(tomàquet, olives negres, formatge fresc, orenga i enciam)
Souvlaki
(carn de pinxo (porc) amb verdures)
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
logurt grec amb mel

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 30

Pèsols saltejats amb ceba i pernil
Fajitas de sofregit de tomàquet,
ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada*

k 617 **H** 55,6 **P** 23,6 **L** 33,6

La Castanyada 31

Crema de carbassa
amb crostonets
Fricandó de vedella amb sofregit
de tomàquet i ceba
carxofes i xampinyons
Moniatos al forn

CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS

Passegem per la gastronomia olímpica



PLV (NO VEDELLA), NO GLUTEN, NO LLEGUMS, NO TOMATA, ALBERGÍNIA, CEBA I PASTANAGA. NO INTEGRALS. NO FRUITA. POSTRES*: E>s/postres P> logurt soja

*Cuinat amb oli d'oliva / Ecològic / Pa i carn local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

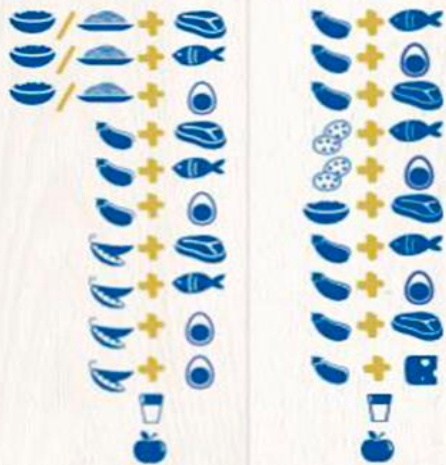
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb verdures (sofregit de verdures de temporada**) Lluç al forn amb dauets de carbassó</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8</p>	<p>3</p> <p>Trinxat de bledes amb patata Filet de gall dindi amb daus de carbassó al forn</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6</p>	<p>4</p> <p>Sopa de brou a la juliana i pasta S/G (carbassó, porro i pebrot vermell) Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 797 H 101 P 41 L 23,9</p>	<p>5</p> <p>Coliflor al vapor saltejada a l'allet Truita de patates s/ceba Enciam i blat de moro</p> <p>Postres*</p> <p>k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3</p>	<p>6</p> <p>Macarrons S/G saltejats amb carbassó Filet de gallineta al forn</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 783 H 102 P 23,4 L 33,4</p>
<p>9</p> <p>Fideuà vegetal (Fideus S/G) (sofregit de verdures) Conill al llet</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 750 H 89,3 P 33,6 L 32</p>	<p>10</p> <p>Crema de carbassó* (S/llet) Daus de gall dindi saltejats a l'allet</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 580 H 65,7 P 34,8 L 19,4</p>	<p>11</p> <p>Estofat de patates Truita francesa</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 642 H 60,9 P 28,7 L 34,6</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p><i>festa de lliure disposició</i></p> <p>k H P L</p>
<p>DIADA DE L'ALIMENTACIÓ</p> <p>16</p> <p>Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis S/G saltejats amb xampinyons, all i julivert Filet de lluç al forn amb llit de porro</p> <p>*Amanida variada* Postres*</p> <p>k 618 H 66,8 P 40,2 L 20</p>	<p>18</p> <p>Purè de patata (S/llet) Gallineta al vapor amb llit de porro i all</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 616 H 92,2 P 16 L 21,3</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb verdures de temporada* Ou dur al plat</p> <p>amb daus de carbassa al forn *Amanida variada* Postres*</p> <p>k 689 H 84,7 P 30,7 L 25,4</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de bròquil amb patata Filet de gall dindi a tires amb all i oli d'oliva</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 631 H 62,6 P 30,2 L 28,9</p>
<p>23</p> <p>Macarrons S/G amb sofregit de all i xampinyons Daus de pollastre amb pebrot i carbassó al forn</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 618 H 66,8 P 40,2 L 20</p>	<p>24</p> <p>Patates al caliu Filet de gall dindi a la planxa amb carbassó al forn</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 645 H 76,8 P 29,6 L 24,1</p>	<p>25</p> <p>Arròs sofregit amb verdures* Truita francesa</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 648 H 87 P 20 L 25,6</p>	<p>26</p> <p>Crema de verdures* (S/llet) (verdures de temporada) Conracuixa de pollastre al forn</p> <p>Amanida variada* Postres*</p> <p>k 595 H 61,7 P 32 L 24,3</p>	<p> JORNADA de GRÈCIA</p> <p>27</p> <p>Trinxat de col i patata Pinxo de carn amb pebrots</p> <p>Amanida variada* POSTRE*</p>
<p>ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS</p> <p>30</p> <p>Espinacs a l'allet amb patata Pa de motlle S/G i S/L amb sofregit de carbassó, pebrot i pollastre</p> <p>*Amanida variada* Postres*</p> <p>k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6</p>	<p>La Castanyada </p> <p>31</p> <p>Crema de carbassa S/Llet Botifarra al forn (s/traces llet, G, SJ) Anelles de porro al forn carxofes i xampinyons</p> <p>Postres*</p>	<p> CAMÍ ALS JOCS OLÍMPICS</p> <p>Passegem per la gastronomia olímpica </p>		

recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR

SOPAR



CLICA AQUI !!

aquest mes

RESUMI CENTRE INTERES



Durant l'estiu del 2024 se celebraran els jocs olímpics i paralímpics a París. Tenint en compte l'actualitat de la temàtica i els valors que promocionen les Olimpíades i la pràctica de l'esport, l'eix d'animació del curs 2023-2024 porta com a títol Camí als Jocs Olímpics.

Cada centre adaptarà el projecte a les seves necessitats

! DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIONS:

***AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CEBA, REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRESC.**

PRODUCTE ECO

ARRÒS, PASTA, LLEGUM, CARBASSÓ, CARBASSA, PASTANAGA, PATATA, QUINOIA I ESPINACS.

2 dies a la setmana fruita ecològica

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

*OUS FRESCOS I ECOLÒGICS

*INTEGRAL - PA, PASTA I ARRÒS

*LÀCTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)

*PRODUCTE LOCAL (CARN I PA)

*POLLASTRE HALAL

*ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (integral) I AIGUA DE XARXA

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

1 OCT 2023
Dip. Sanitària i Nutricional
Gemma Puig Nufre
Col. Núm. CAT001322



D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal) **P** proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids

