

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



GUARNIM
EL
MENJADOR!!



DIA PROTEÏNA VEGETAL 1

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

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

4
Puré de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot i patata) amb lluç
Triturat de fruita

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

5
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

FESTA

festa de lliure
disposició

k H P L

FESTA

11
Puré de verdures (mongeta tendra, pastanaga, ceba, sèmola) amb pollastre
Triturat de fruita ECO

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

12
Puré de verdures (carbassó, porro, patata i tomàquet) amb lluç
Triturat de fruita

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 13

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

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

14
Puré de verdures (carbassó, porro, pèsols i tomàquet) amb ou
Triturat de fruita

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 15

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

k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3

18
Puré de verdures (carbassó, porro, pèsols i sèmola) amb ou
Triturat de fruita

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

19
SOPA D'ESCUDELLA
(brou de pollastre, galets, cigrons i verdures de temporada)

POLLASTRE ROSTIT
POSTRES DE NADAL



ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 20

Puré de verdures (mongeta tendra, pastanaga, ceba, patata) amb llom de porc
Triturat de fruita ECO

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

21
Puré de verdures (carbassó, porro, patata i tomàquet) amb rap
Triturat de fruita

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

BONES
FESTES



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DIA PROTEÏNA VEGETAL 1

Bròquil amb beixamel vegetal (amb farina de blat de moro)
Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
Fruita de Temporada

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

4

Macarrons integrals amb pèsols, xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa amb all i julivert
Tomàquet amanit
Fruita de temporada

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

5

Llenties guisades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa amb tomàquet a la provençal
Daus de cogombre sense pell
Fruita de temporada (ECO)

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

6

FESTA

7

festa de lliure disposició

k H P L

8

FESTA

11

Crema de pastanaga
Fajitas amb tomàquet, ceba carbassó, pebrot i pollastre
Daus de cogombre sense pell
Fruita de temporada

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

12

Fesols blancs amb patata a daus i oli d'oliva
Calamars encebats amb ceba i tomàquet
Carbassó cuit a daus
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 13

Trinxat de mongeta tendra i patata
Amanida de llenties (col fina , ceba i pastanaga)
Tomàquet amanit
Fruita de temporada (ECO)

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

14

Arròs amb verdures i carxofes confitades
Remanat d'ous amb carbassó
Bastonets de pastanaga cuits
Fruita de temporada

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 15

Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties
Saltejat de verdures campestre amb xampinyons
Dauets de tomàquet a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3

18

Arròs amb remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
Bastonets de pastanaga cuits
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

19

SOPA D'ESCUDELLA (brou de pollastre, galets, cigrons i verdures de temporada)

POLLASTRE ROSTIT

POSTRES DE NADAL

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 20

Minestra Primantier (pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn amb cous cous
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

21

Espirals integrals amb xampinyons i ceba
Filet de rap amb tomàquet i pèsols
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

BONES FESTES



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRÉS

DIJOUS

DIVENDRES



DIA PROTEÏNA VEGETAL 1

Bròquil amb beixamel vegetal (amb farina de blat de moro Cigrons amb verduretes (tomàquet, pastanaga, pebrot) *Amanida variada Fruita de Temporada

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

4

Macarrons integrals amb pèsols, xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

5

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

6

FESTA

7

festa de lliure disposició

k H P L

8

FESTA

11

Crema de pastanaga
Fajitas amb tomàquet, ceba carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

12

Fesols blancs amb patata a daus i oli d'oliva
Calamars encebats amb ceba i tomàquet
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 13

Trinxat de mongeta tendra i patata
Amanida de llenties (col fina , ceba i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

14

Arròs amb verdures i carxofes confitades
Remanat d'ous amb espinacs
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 15

Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties
Saltejat de verdures campestre amb xampinyons
Dauets de tomàquet a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3

18

Arròs amb remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

19

SOPA D'ESCUDELLA (brou de pollastre, galets, cigrons i verdures de temporada)

POLLASTRE ROSTIT

POSTRES DE NADAL

20

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

Minestra Primantier (pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn amb cous cous i panses
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

21

Espirals integrals amb xampinyons i ceba
Filet de rap amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

BONES FESTES



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



GUARNIM
EL
MENJADOR!!



DIA PROTEÏNA VEGETAL 1

Bròquil amb beixamel vegetal
(amb farina de blat de moro)
Cigrons amb verduretes
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

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

Macarrons S/GLUTEN amb pèsols
xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

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

FESTA

festa de lliure
disposició

k H P L

FESTA

Crema de pastanaga
Pa de motlle S/G amb tomàquet,
ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

Fesols blancs amb patata
a daus i oli d'oliva
Calamars encebats
amb ceba i tomàquet
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 13

Trinxat de mongeta tendra i patata
Amanida de llenties
(col fina, ceba i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

Arròs amb verdures
i carxofes confitades
Remanat d'ous amb espinacs
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 15

Espaguetis S/G amb salsa de tomàquet
Saltejat de verdures campestre
amb xampinyons
Dauets de tomàquet a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3

Arròs amb
remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SOPA D'ESCUDELLA
(brou de pollastre, galets S/G,
cigrons i verdures de
temporada)

POLLASTRE ROSTIT
MACEDÓNIA DE FRUITA

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 20

Minestra Primantier
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn
amb amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

Espirals S/GLUTEN amb
xampinyons i ceba
Filet de rap amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

BONES
FESTES



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRÉS

DIJOUS

DIVENDRES



GUARNIM
EL
MENJADOR!!



DIA PROTEÏNA VEGETAL 1

Bròquil amb beixamel vegetal
(amb farina de blat de moro)
Cigrons amb verduretes
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

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

Macarrons integrals amb pèsols
xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

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

FESTA

festa de lliure
disposició

k H P L

FESTA

Crema de pastanaga (llet S/L)
Fajitas amb tomàquet, ceba
carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

Fesols blancs amb patata
a daus i oli d'oliva
Calamars encebats
amb ceba i tomàquet
*Amanida variada
Iogurt Natural S/LACTOSA

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 13

Trinxat de mongeta tendra i patata
Amanida de llenties
(col fina , ceba i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

Arròs amb verdures
i carxofes confitades
Remanat d'ous amb espinacs
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 15

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de llenties
Saltejat de verdures campestre
amb xampinyons
Dauets de tomàquet a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3

Arròs amb
remolatxa i tomàquet
Truita de carbassó
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SOPA D'ESCUDELLA
(brou de pollastre, galets S/LT,
cigrons i verdures de
temporada)
POLLASTRE ROSTIT
MACEDÓNIA DE FRUITA

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 20

Minestra Primantier
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn
amb cous cous i panses
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

Espirals integrals amb
xampinyons i ceba
Filet de rap amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

BONES
FESTES





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRÉS

DIJOUS

DIVENDRES



GUARNIM
EL
MENJADOR!!



DIA PROTEÏNA VEGETAL 1

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

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

Macarrons integrals (S/L i S/OU) amb pèsols xampinyons, ceba i tomàquet
Filet de lluç a la planxa amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

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

FESTA

festa de lliure
disposició

k H P L

FESTA

Crema de pastanaga (S/llet)
Fajitas amb tomàquet, ceba carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

Fesols blancs amb patata a daus i oli d'oliva
Calamars encebats amb ceba i tomàquet
*Amanida variada
logurt Natural de soja

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 13

Trinxat de mongeta tendra i patata
Amanida de llenties (col fina , ceba i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

Arròs amb verdures i carxofes confitades
Pit de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 15

Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties
Saltejat de verdures camperes amb xampinyons
Dauets de tomàquet a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3

Arròs amb remolatxa i tomàquet
Lluç al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SOPA D'ESCUDELLA (brou de pollastre, FIDEUS S/OU I LLET, cigrons i verdures de temporada)
POLLASTRE ROSTIT
MACEDÓNIA DE FRUITA

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 20

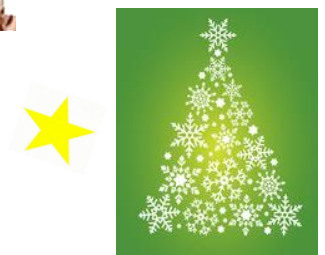
Minestra Primantier (pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Pinxo de porc adobat al forn amb cous cous i panses
Fruita de temporada(ECO)

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

Espirals integrals amb xampinyons i ceba
Filet de rap amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

BONES
FESTES





PLV (NO VEDELLA), NO GLUTEN, NO LLEGUMS,
NO TOMATA, ALBERGINIA, Ceba I PASTANAGA.
NO INTEGRALS, NO QUINOA. NO FRUITA.
SENSE POSTRES* sense sal afegida

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



AL DESEMBRE L'ANY ACABEM I MOLTES FESTES CELEBREM

GUARNIM
EL
MENJADOR!!



DIA PROTEÏNA VEGETAL 1

Bròquil saltejat amb oli d'oliva
Filet de gall dindi a tires
amb all i oli d'oliva
Amanida variada*

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

Macarrons S/G amb
xampinyons i daus de carbassó
Filet de lluç a la planxa
amb all i julivert
Amanida variada*

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

Patates al caliu
Filet de gall dindi a la planxa
amb carbassó al forn
Amanida variada*

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

FESTA

festa de lliure
disposició

k H P L

FESTA

Crema de verdures*
Pa de motlle S/G i S/L amb
carbassó, pebrot i pollastre
Amanida variada*

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

Patates guisades
amb brou de pollastre
Calamars saltejats
amb porro i julivert
Amanida variada*

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 13

Trinxat de mongeta tendra i patata
Filet de gall dindi al forn
Amanida variada
(col fina , blat de moro i olives)

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

Arròs amb verdures*
Remanat d'ous amb carbassó
Amanida variada*

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIA PROTEÏNA VEGETAL 15

Espaguetis S/G
saltejats a l'allet amb orènga
Mongeta tendra saltejada
amb xampinyons
Amanida variada*

k 646 H 64,7 P 35,1 L 27,3

Arròs amb porro
Truita de carbassó
Amanida variada*

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

SOPA AMB BROU DE
POLLASTRE I FIDEUS
S/GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB
CARBASSÓ, PATATA I ALL

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 20

Saltejat de col amb arròs
Cap de llom a la planxa
amb amanida variada*

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

Espirals S/G amb
sofregit de xampinyons i porro
Filet de rap al forn amb oli d'oliva
Amanida variada*

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

BONES
FESTES

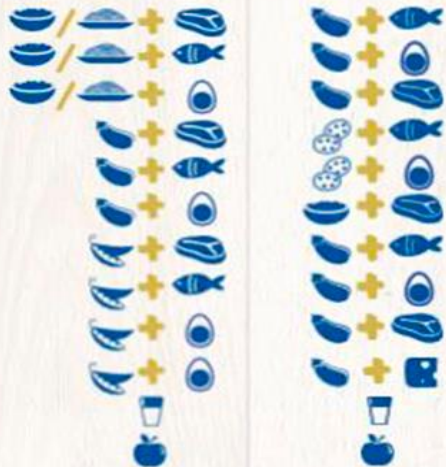


recomanacions del sopar

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



aquest mes

RECEPTES DE NADAL PER FER AMB ELS TEUS FILLS



<https://totnens.cat/cuinem-amb-nens-cuina-creativa-de-nadal-per-a-nens/>

⚠️ 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

11 DEC 2023
Dpto. Salut i Nutrició
Cèlia Puig Nuñez
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