



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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ



PRIMAVERA



DIVENDRES

1

Arròs amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

4

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

Trinxat de la Cerdanya
(col, patata i all)
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

6

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

k 821 H 103 P 40 L 25,6

7

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

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

8

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

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

11

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Fricando de vedella a la jardineria
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

12

Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa
amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

13

Cigrons estofats amb espinacs
(ceba, all, tomàquet i espinacs)
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i formatge fregit
Fruita de temporada

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

14

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

JORNADA JAPÓ 15

Ramen (sopa de fideus)
Pollastre teriyaki
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Crema de pastanaga
Llenties saltejades amb
verdures i cus cus
(ceba, pebrot i tomàquet)
Fruita de temporada

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

19

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

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

20

Trinxat de mongeta tendra i patata
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 21

Arròs tres delícies
(ceba, blat de moro i pèsols)
Remanat d'ous
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 22

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

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

25

26

27

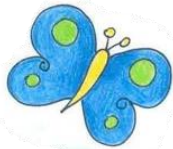
28

29

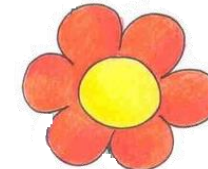
BONA



PASQUA



PRIMAVERA



DIVENDRES

1

Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
Carbassó cuit a daus
logurt natural (LA FAGEDA)

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

4

Arròs amb verdures amb conill
Ou dur al plat
amb tomàquet i pèsols
Bastonets de pastanaga cuits
logurt Natural (La Fageda)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)
Lentilles guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
Cogombre sense pell
Fruita de temporada (ECO)

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

6

Espaguëtis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn
Carbassó cuit a daus
Fruita de temporada
Fruita de temporada (ECO)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

7

Mongeta tendra i patata bullida
Tires de pollastre a la planxa
Tomàquet amanit
Fruita de temporada (ECO)

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

8

Bròquil amb beixamel
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
Cogombre sense pell
Fruita de Temporada

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

11

Crema de verdures (verdures de temporada)
Fricando de vedella a la jardineria amb all i julivert
Carbassó cuit a daus
Fruita de temporada

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

12

Lentilles guisades amb hortalisses
Truita francesa amb tomàquet a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

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

13

Cigrons estofats amb espinacs (ceba, all, tomàquet i espinacs)
Daus de gall d'indi
Bastonets de pastanaga cuits
Fruita de temporada

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

14

Arròs integral amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
Cogombre sense pell
logurt natural (LA FAGEDA)

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

JORNADA JAPÓ 15

Ramen (sopa de fideus)
Pollastre teriyaki
Tomàquet amanit
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Crema de pastanaga
Lentilles saltejades amb verdures (ceba, pebrot i tomàquet)
Fruita de temporada

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

19

Fesols blancs guisats amb patata dau i d'oliva
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Cogombre sense pell
logurt natural (LA FAGEDA)

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

20

Trinxat de mongeta tendra i patata
Pit de pollastre al forn
Carbassó cuit a daus
Fruita de temporada (ECO)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 21

Arròs tres delícies (ceba, blat de moro i pèsols)
Remanat d'ous
Bastonets de pastanaga
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 22

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

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

25

26

27

28

29

BONA



PASQUA

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ



PRIMAVERA



DIVENDRES

1

Puré de verdures (porro, patata, tomàquet i sèmola) amb abadejo
Triturat de fruita

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

4

Puré de verdures (pastanaga, porro, pèsol, sèmola) amb ou
Triturat de fruita

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

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

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

6

Puré de verdures (tomàquet, ceba, carbassó, sèmola) amb lluç
Triturat de fruita (ECO)

k 821 **H** 103 **P** 40 **L** 25,6

7

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

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

8

Puré de verdures (bròquil, pastanaga, tomàquet) amb cigrons
Triturat de fruita

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

11

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

k 666 **H** 93,4 **P** 16,1 **L** 26,8

12

Puré de verdures (carbassó, pastanaga, ceba, mongeta verda) amb lleties
Triturat de fruita (ECO)

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

13

Puré de verdures (mongeta verda, carbassa pèsols i ceba) amb gall dindi
Triturat de fruita

k 704 **H** 78,1 **P** 30,5 **L** 30,1

14

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

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

15

Puré de verdures (ceba, tomàquet, carbassa i sèmola) amb vedella
Triturat de fruita

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Puré de verdures (carbassa, ceba, patata i sèmola) amb lleties
Triturat de fruita

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

19

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

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

20

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

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

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 21

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

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



DIA PROTEÏNA VEGETAL 22

Puré de verdures (carbassó, pastanaga, sèmola) i lleties.
Triturat de fruita (ECO)

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

25

26

27

28

29

BONA



PASQUA

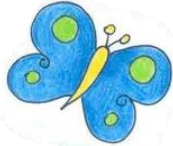
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4
Arròs amb verdures i gall d'indi halal i conill
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

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

5
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)
Llenties (s/traces de gluten) guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

6
Espaguetis (S/GLUTEN) a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet)
Filet de lluç al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada
Fruita de temporada (ECO)

k 821 **H** 103 **P** 40 **L** 25,6

7
Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)*

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

1
Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

8
Bròquil amb beixamel
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

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

11
Crema de verdures (verdures de temporada)
Fricando de vedella a la jardineria amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 666 **H** 93,4 **P** 16,1 **L** 26,8

12
Llenties S/TRACES DE GLUTEN guisades amb hortalisses
Truita francesa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

13
Cigrons estofats amb espinacs (ceba, all, tomàquet i espinacs)
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 704 **H** 78,1 **P** 30,5 **L** 30,1

14
Arròs integral amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

JORNADA JAPÓ

Ramen (sopa de fideus s/g)
Pollastre teriyaki
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de pastanaga
Llenties (s/traces de gluten) saltejades amb verdures
Fruita de temporada

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

19
Fesols blancs guisats amb patata dau i d'oliva
Calamars encebats amb ceba i tomàquet
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

20
Trinxat de mongeta tendra i patata
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS

Arròs tres delícies (s/traces de gluten) (ceba, blat de moro i pèsols)
Remanat d'ous
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Espaguetis S/G amb pèsols i salsa de tomàquet
Saltejat de verdures camperes amb xampinyons
Daus de tomàquet a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

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

25

26

27

28

29

BONA



PASQUA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) (s/lactosa)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
iogurt Sense Lactosa

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

4

Arròs amb verdures i gall d'indi halal i conill
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
iogurt Sense Lactosa

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all)
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

K 691 **H** 109 **P** 21,5 **L** 19,3

6

Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) (s/traces de lactosa)
Filet de lluç al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

K 821 **H** 103 **P** 40 **L** 25,6

7

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada sense formatge
Fruita de temporada (ECO)

K 719 **H** 79,9 **P** 26,5 **L** 32,6

8

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

K 646 **H** 64,7 **P** 35,1 **L** 27,3

11

Crema de verdures (llet s/lactosa) (verdures de temporada)
Fricando de vedella a la jardineria amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

K 666 **H** 93,4 **P** 16,1 **L** 26,8

12

Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

K 602 **H** 68,5 **P** 33,7 **L** 21,5

13

Cigrons estofats amb espinacs (ceba, all, tomàquet i espinacs)
Daus de gall d'indi
*Amanida variada sense formatge
Fruita de temporada

K 704 **H** 78,1 **P** 30,5 **L** 30,1

14

Arròs integral amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) (s/lactosa)
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
iogurt Sense Lactosa

K 687 **H** 76,7 **P** 23,8 **L** 31,3

15

JORNADA JAPÓ
Ramen (sopa de fideus)
Pollastre teriyaki
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

K 588 **H** 65,2 **P** 29,8 **L** 22,2

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Crema de pastanaga (llet s/lactosa)
Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pebrot i tomàquet)
Fruita de temporada

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

19

Fesols blancs guisats amb patata dau i d'oliva
Calamars encebats amb ceba i tomàquet
*Amanida variada
iogurt Sense Lactosa

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

20

Trinxat de mongeta tendra i patata
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

21

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS
Arròs tres delícies (ceba, blat de moro i pèsols)
Remanat d'ous (s/lactosa)
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 22

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

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

25

26

27

28

29

BONA



PASQUA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Arròs amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) (s/ou i (s/llet) Filet d'abadejo al forn amb all i julivert *Amanida variada logurt natural de soja

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

4

Arròs amb verdures i gall d'indi halal i conill Pit de gall dindi al forn amb tomàquet i pèsols *Amanida variada logurt natural de soja

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all) Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga *Amanida variada Fruita de temporada (ECO)

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

6

Espaguets integrals (s/ou) a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) (s/llet, s/ou) Filet de lluç al forn *Amanida variada sense formatge Fruita de temporada

k 821 H 103 P 40 L 25,6

7

Mongeta tendra i patata bullida Bistec de pollastre a la planxa *Amanida variada sense formatge Fruita de Temporada

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

8

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

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

11

Crema de verdures (s/llet, s/ou) Daus de gall dindi a la jardinera amb all i julivert *Amanida variada Fruita de temporada

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

12

Llenties guisades amb hortalisses Pit de pollastre a forn amb tomàquet a la provençal *Amanida variada Fruita de temporada (ECO)

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

13

Cigrons estofats amb espinacs (ceba, all, tomàquet i espinacs) Daus de gall d'indi *Amanida variada sense formatge Fruita de temporada

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

14

Arròs integral amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet) (s/llet, s/ou) Salmó al forn amb llimona *Amanida variada logurt natural de soja

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

15

JORNADA JAPÓ Ramen (sopa de fideus s/ou) Pollastre teriyaki *Amanida variada Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Crema de pastanaga (s/llet, s/ou) Llenties saltejades amb verdures i cus cus (s/traces d'ou) (ceba, pebrot i tomàquet) Fruita de temporada

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

19

Fesols blancs guisats amb patata dau i d'oliva Calamars encebats amb ceba i tomàquet *Amanida variada logurt natural de soja

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

20

Trinxat de mongeta tendra i patata Aletes de pollastre al forn *Amanida variada Fruita de temporada (ECO)

k 797 H 101 P 41 L 23,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 21

Arròs amb verdures (s/ou, s/llet) (ceba, blat de moro i pèsols) Pit de pollastre al forn *Amanida variada Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 22

Espaguets integrals (s/ou) amb bolonyesa de llenties Saltejat de verdures campestre amb xampinyons Dauets de tomàquet a la provençal Fruita de temporada (ECO)

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

25

26

27

28

29

BONA



PASQUA

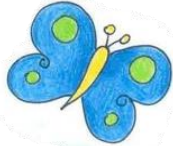
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



PRIMAVERA



1

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada**)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
**Amanida variada

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

4

Arròs amb verdures i gall d'indi halal
(sofregit de verdures de temporada**)
Ou dur al plat
amb daus de carbassa al forn
**Amanida variada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

Trinxat de la Cerdanya
(col, patata i all)
Daus de gall dindi
**Amanida variada

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

6

Espaguetis S/G saltejats amb
amb carbassó i all
Filet de lluç al forn
**Amanida variada

k 821 H 103 P 40 L 25,6

7

Mongeta tendra i patata bullida
Bistec de pollastre a la planxa
**Amanida variada

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

8

Bròquil saltejat amb oli d'oliva
Truita a la francesa
**Amanida variada

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

11

Crema de carbassó** (s/llet)
Filet de lluç al forn
amb all i julivert
**Amanida variada

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

12

Estofat de patates amb verdures**
Truita francesa
**Amanida variada

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

13

Espinacs a l'allet **
Daus de gall d'indi
**Amanida variada

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

14

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada**)
Salmó al forn amb llimona
**Amanida variada

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

JORNADA JAPÓ 15

Ramen (sopa de fideus s/g)
Pollastre teriyaki
**Amanida variada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 18

Puré de patata** (S/llet)
Filet de lluç al forn
**Amanida variada

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

19

Macarrons S/G saltejats amb
xampinyons, all i julivert
Truita francesa
**Amanida variada

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

20

Trinxat de mongeta tendra i patata
Aletes de pollastre al forn
**Amanida variada

k 797 H 101 P 41 L 23,9

ANYS I ANYS PER MOLTS ANYS 21

Arròs
verdures de temporada**
Remanat d'ous (s/llet)
**Amanida variada



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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 22

Espaguetis S/G saltejats amb
amb carbassó i all
Filet de gall dindi
amb xampinyons al forn
**Amanida variada

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

25

26

27

28

29

BONA



PASQUA

FRUITES AL MENÚ

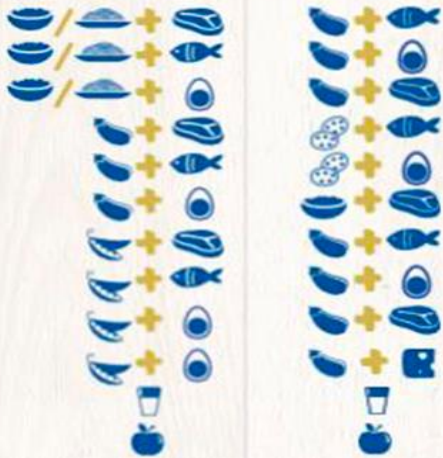


recomanacions del sopar

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

La primavera ja és aquí, i amb ella arriba la seva gran varietat de receptes amb productes de temporada. Les receptes de primavera estan farcides d'amanides i fruites.



Famílies, us proposem de fer una recepta de cuina amb els menús. I Què millor que fer protagonistes les fruites d'aquesta bonica estació, la Primavera! **Què poden fer els infants?** Tallar, punxar, aixafar, col·locar, combinar, barrejar...

Quines receptes? Sucs, batuts, macedònies, transformació de fruites...

I, després...? Podeu posar un nom a la vostra recepta, dibuixar-la, escriure els ingredients...

Picant la imatge teniu algunes idees per elaborar les vostres receptes. Amb el canvi d'estació i l'arribada del bon temps un extra de vitamines sempre

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

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

PRODUCTE ECO
CUINAT AMB OLI D'OLIVA
***LACTIC D'ACCIÓ SOCIAL**
(LA FAGEDA)

***ACOMPANYARÀ AL MENÚ**
PA INTEGRAL
I AIGUA DE XARXA

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

11 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia i Nutrició
Sònia Puig Tufez
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

