

DILLUNS

1

FESTA

DIMARTS

2

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

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

DIMECRES

3

Sopa de brou i **pasta**
Fajitas de sofregit de tomàquet,
ceba, **carbassó**, pebrot i pollastre
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

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

DIJOUS

4

Coliflor gratinada amb beixamel
(amb farina de blat de moro)
Truita de **patata** i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada (ECO)

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

DIVENDRES

5

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

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

8

Bròquil amb **patates**
Fricando de vedella a la jardinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

9

Llenties estofades
Truita de carbassó
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

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

10

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

11

Crema de **carbassó**
Fajites amb **cigrons** i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita del temps

k 658 **H** 89,7 **P** 14,6 **L** 27,6

12

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

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

15

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

16

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

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

17

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

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

18

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

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

19

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

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

22

Arròs amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

SANT JORDI

23



Sopa de lletres
Pollastre al forn
*Amanida variada
Crema La Fageda

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

29

Arròs amb verduretets
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Filet d'abadejo al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

30

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

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

FELIÇ ST. JORDI





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

1

DIA PROTEÏNA VEGETAL 2

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

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

Sopa de brou a la juliana i pasta
Tires de pollastre a la planxa
amb sofregit de tomàquet, ceba,
carbassó i pebrot
Cogombre sense pell
logurt natural (La Fageda)

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

Coliflor gratinada amb beixamel
(amb farina de blat de moro)
Truita de patata i ceba
Carbassó cuit a daus
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

Humus de cigrò
Macarrons integrals
amb tomàquet i alberginia
Bastonets de pastanaga
Fruita de temporada

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

Bròquil amb patates
Fricando de vedella a la jardinera
Carbassó cuit a daus
Fruita de temporada

8

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

Llenties estofades
Truita de carbassó
Tomàquet amanit
Fruita de temporada (ECO)

9

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

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Pit de pollastre al forn
Bastonets de pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

10

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 11

Crema de carbassó
Cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Cogombre sense pell
Fruita del temps

11

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

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

12

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

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

15

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 16

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

16

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

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

17

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

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

18

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

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

19

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

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
Cogombre sense pell
Fruita de temporada

22

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

SANT JORDI 23



Sopa de lletres
Pollastre al forn
Tomàquet amanit
Crema La Fageda

23

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

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

24

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

25

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

Crema de verdures
(verdures de temporada)
Contraçuixa de pollastre al forn
Tomàquet amanit
Fruita de temporada (ECO)

26

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

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb llit de porro
Bastonets de pastanaga
Fruita de temporada

29

k 797 H 101 P 41 L 23,9

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

30

k 821 H 103 P 40 L 25,6

FELIÇ ST. JORDI





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

1

DIA PROTEÏNA VEGETAL 2

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

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

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

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

Puré de verdures (pastanaga, carbassó, ceba i patata) amb cigrons
Triturat de fruita

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

Puré de verdures (bròquil, pastanaga, patata i pèsols) amb vedella
Triturat de fruita

8

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

Puré de verdures (carbassó, patata, ceba i llenties) i ou
Triturat de fruita (ECO)

9

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

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

10

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 11

Puré de verdures (carbassó, pastanaga, ceba, sèmola) amb cigrons
Triturat de fruita

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

12

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

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

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

15

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 16

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

16

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

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

17

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

18

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

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

19

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

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

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

22

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

SANT JORDI 23

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

23

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

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

24

k 648 H 87 P 20 L 25,6

Puré de verdures (carbassó, pastanaga, ceba, mongeta tendra) amb llenties
Triturat de fruita (ECO)

25

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

26

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

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

Puré de verdures (mongeta tendra, pèsols, ceba, pastanaga i sèmola) amb lluç
Triturat de fruita

29

k 797 H 101 P 41 L 23,9

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

30

k 821 H 103 P 40 L 25,6

FELIÇ ST. JORDI





ABRIL, 2024

DIETA: PLV sense OU

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

1

FESTA

8

Bròquil amb patates
Daus de gall dindi a la jardineria
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

15

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

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

22

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

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

29

Arròs amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Filet d'abadejo al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIMARTS

2

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

9

Llenties estofades (s/ou)
Lluç al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

16

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

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

23

SANT JORDI

Sopa de pasta s/ou
Pollastre al forn
*Amanida variada
logurt natural de soja

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

30

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

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIMECRES

3

Sopa de brou a la juliana i pasta (s/ou, s/traces de llet)
Fajitas (s/traces d'ou i llet) de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
logurt natural de soja

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

10

Fideuà (s/traces d'ou) vegetal (sofregit de verdures)
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

17

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

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

24

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

k 648 H 87 P 20 L 25,6

30

FELIÇ ST. JORDI

DIJOUS

4

Coliflor gratinada amb beixamel vegetal (s/ou) (amb farina de blat de moro)
Pit de pollastre al forn
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada (ECO)

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

11

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó (s/ou i s/llet)
Fajites (s/traces d'ou i llet) amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

18

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

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

25

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

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

30

FELIÇ ST. JORDI

DIVENDRES

5

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Humus de cigrò amb crostonets (s/traces d'ou i llet)
Macarrons integrals (s/ou) amb tomàquet i alberginia
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

12

Arròs integral 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 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

19

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

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

26

Crema de verdures (s/llet, s/ou) (verdures de temporada)
Contraçuixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

30

FELIÇ ST. JORDI

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

8

Bròquil amb patates
Filet de lluç al forn
**Amanida variada

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

15

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada**)
Ou dur al plat
amb daus de carbassa al forn
**Amanida variada

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

22

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

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

29

Arròs amb verdures
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Filet d'abadejo al forn amb llit de porro
**Amanida variada
Fruita de temporada

k 797 H 101 P 41 L 23,9

2

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

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

9

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

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

16

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

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

23

SANT JORDI

Sopa de pasta s/g
Pollastre al forn
**Amanida variada
Crema La Fageda

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

30

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

k 821 H 103 P 40 L 25,6

3

Sopa de brou a la juliana i pasta S/G
(carbassó, porro i pebrot vermell)
Cuixetes de pollastre al forn
**Amanida variada

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

10

Fideuà vegetal (Fideus S/G)
amb verdures saltejades**
Aletes de pollastre al forn
**Amanida variada

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

17

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

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

24

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

k 648 H 87 P 20 L 25,6

4

Coliflor al vapor
Truita de patata i carbassó
**Amanida variada

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

11

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó** (S/llet)
Daus de gall dindi
al forn
**Amanida variada

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

18

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

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

25

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

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

26

5

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Macarrons S/G saltejats amb
amb carbassó i all
Daus de gall d'indi
**Amanida variada

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

12

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

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

19

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

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

26

Crema de carbassó** (s/llet)
Contraçuixa de pollastre al forn
**Amanida variada

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

FELIÇ ST. JORDI



DILLUNS

FESTA

1

8
Bròquil amb **patates**
Fricando de vedella a la jardinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

15
Arròs amb verdures i conill
Ou dur al plat amb tomàquet i pèsols
*Amanida variada
logurt Sense Lactosa

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

22
Arròs amb tomàquet (sofregit de verdures de temporada**)
Salmó al forn amb llimona
**Amanida variada
Fruita de temporada

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

29
Arròs amb verdures (sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Filet d'abadejo al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIMARTS

2
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Crema de pastanaga (s/llet)
Llenties saltejades amb verdures i **cus cus** (ceba, pebrot i tomàquet)
Fruita de temporada

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

9
Llenties estofades
Truita de carbassó
Amanida variada sense formatge
Fruita de temporada (ECO)

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

16
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Trinxat de la Cerdanya (col, **patata** i all)
Llenties guisades amb ceba, pebrot i pastanaga
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

23
 SANT JORDI
Sopa de lletres
Pollastre al forn
*Amanida variada
logurt Sense Lactosa

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

30
Fesols blancs guisats amb **patata** dau i d'oliva
Calamars encebats amb ceba i tomàquet
*Amanida variada
logurt Sense Lactosa

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIMECRES

3
Sopa de brou i **pastà** (s/traces de llet)
Fajites de sofregit de tomàquet, ceba, carbassó, pebrot i pollastre
*Amanida variada
logurt Sense Lactosa

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

10
Fideuà vegetal (sofregit de verdures)
Pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

17
Espaguetis integrals a la Napolitana (sofregit ceba i tomàquet) (s/traces de lactosa)
Filet d'abadejo al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

24
Cigrons estofats amb espinacs (ceba, all, tomàquet i espinacs)
Daus de gall d'indi
*Amanida variada sense formatge
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

FELIÇ ST. JORDI

DIJOUS

4
Coliflor gratinada amb beixamel (s/lactosa) (amb farina de blat de moro)
Truita de **patata** i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada (ECO)

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

11
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Crema de **carbassó** (s/llet)
Fajites amb **cigrons** i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita del temps

k 658 H 89,7 P 14,6 L 27,6

18
Mongeta tendra i **patata** bullida
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada sense formatge
Fruita de temporada (ECO)

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

25
Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

DIVENDRES

5
DIA PROTEÏNA VEGETAL
Humus de **cigrò** amb crostonets (s/traces de llet)
Macarrons integrals amb tomàquet i albergínia
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

12
Arròs integral amb tomàquet (sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
logurt Sense Lactosa

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

19
Bròquil gratinat amb beixamel (s/lactosa)
Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
Fruita de Temporada

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

26
Crema de verdures (s/llet) (verdures de temporada)
Contraçuixa de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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



DILLUNS

1

FESTA

DIMARTS

DIA PROTEÏNA VEGETAL 2

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

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

DIMECRES

3

Sopa de brou i pistons S/G
Contraçuixa de pollastre al forn
amb ceba, carbassó, pebrot al forn
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

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

DIJOUS

4

Coliflor gratinada amb beixamel
(amb farina de blat de moro)
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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 5

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

8

Bròquil amb patates
Fricando de vedella a la jardinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

9

Llenties (s/traces de gluten) estofades
Truita de carbassó
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

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

10

Fideuà s/g vegetal
(sofregit de verdures)
Pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 11

Crema de carbassó
Cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita del temps

k 658 **H** 89,7 **P** 14,6 **L** 27,6

12

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

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

15

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 16

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

17

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

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

18

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

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

19


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

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

22

Arròs amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

 **SANT JORDI** 23

Sopa de pasta s/g
Pollastre al forn
*Amanida variada
Crema La Fageda

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

24

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

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

25

Llenties S/TRACES DE GLUTEN
guisades amb hortalisses
Truita francesa
amb tomàquet a la provençal
*Amanida variada

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

26

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

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

29

Arròs amb verduretes
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Filet d'abadejo al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

30

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

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

FELIÇ ST. JORDI



DILLUNS

1

FESTA

DIMARTS

2

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

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

DIMECRES

3

Sopa de brou i **pasta**
Fajitas de sofregit de tomàquet,
ceba, **carbassó**, pebrot i pollastre
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

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

DIJOUS

4

Coliflor gratinada amb beixamel
(amb farina de blat de moro)
Truita de **patata** i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada (ECO)

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

DIVENDRES

5

Macarrons (s/traces de soja i cacahuet)
amb tomàquet i albergínia
Daus de gall dindi al forn (s/pèsols)
*Amanida variada (s/brots de soja)
Fruita de temporada

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

8

Bròquil amb **patates**
Fricando de vedella a la jardinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

9

Llenties estofades
Truita de carbassó
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada (ECO)

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

10

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

11

Crema de **carbassó**
Fajites amb pollastre i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
*Amanida variada
Fruita del temps

k 658 **H** 89,7 **P** 14,6 **L** 27,6

12

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

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

15

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

16

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

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

17

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

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

18

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

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

19

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

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

22

Arròs amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Salmó al forn amb llimona
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

SANT JORDI



23

Sopa de lletres
Pollastre al forn
*Amanida variada
Crema La Fageda

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

24

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

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

25

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

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

26

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

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

29

Arròs amb verduretes
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Filet d'abadejo al forn amb llet de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

30

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

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

FELIÇ ST. JORDI



FRUITES AL MENÚ

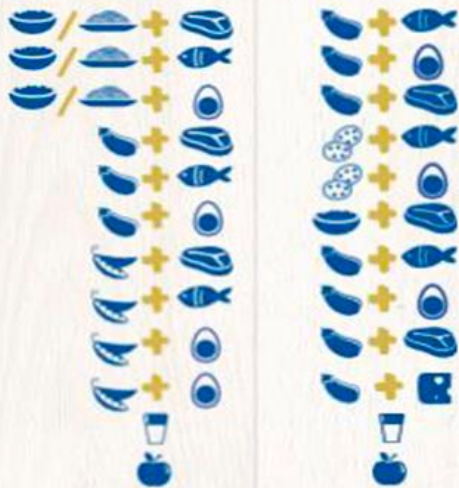


recomanacions del sopar

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



SANT JORDI I SANTA JORDINA

aquest mes

Cada 23 d'abril celebrem amb molt d'entusiasme i alegria la festivitat de Sant Jordi. Us animem a seguir perpetuar aquesta tradició que es basa en l'amor i la cultura d'una manera diferent:

A partir de divertides receptes!!!

CLICA LA IMATGE i a cuinar!



Els més petits gaudiran de bon grat realitzant des d'un drac amb talls de formatge fins a castells de cavallers i princeses de xocolata!
PROVEU-HO, DISPOSEU D'UN MUNT D'IDEES

⚠️ 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

2 dies a la setmana fruita ecològica

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

*OUS FRESCOS I ECOLÒGICS

*INTEGRAL – PA, PASTA I ARRÒS

*LACTIC 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 NOV. 2023

Dpto. Política y Nutrición
Sílvia 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

