



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

BASAL

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Mandonguilles de vedella a la jardineria
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó
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

DIVENDRES

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Patates amb pèsols
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

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

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Bròquil amb beixamel
Estofat de Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

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

Sopa de brou i pasta
Abadejo al forn
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa
amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada (ECO)

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

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

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

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

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

Fesols blancs guisats amb patata
dau i d'oliva
Abadejo al forn
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

Trinxat de mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de llenties (EUDEC)
Coca de verdures
Fruita de temporada (ECO)

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

Bon Any 2021



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

BASAL 9-24 mesos
sense sal afegida

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Bastonets de pastanaga cuits
logurt natural (LA FAGEDA)

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL 9

Crema de carbassó
Fajites amb cigrons i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Cogombre sense pell
Fruita del temps

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

DIVENDRES

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
Carbassó cuït a daus
Fruita de temporada

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

Arròs amb verdures
i conill
Ou dur al plat amb tomàquet
Bastonets de pastanaga cuits
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 14

Patates amb pèsols
Llenties guisades
Cogombre sense pell
Fruita de temporada (ECO)

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

Espaguetis integrals a la Napolitana
(sofregit ceba i tomàquet)
Abadejo al forn
Carbassó cuït a daus
Fruita de temporada

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 17

Bròquil amb beixamel
Estofat de Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
Cogombre sense pell
logurt Natural (La Fageda)

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

Sopa de brou i pasta
Abadejo al forn
amb all i julivert
Carbassó cuït a daus
Fruita de temporada

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

Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa
amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada (ECO)

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

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Daus de gall d'indi
Bastonets de pastanaga cuits
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

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)

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 27

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

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

k 821 H 103 P 40 L 25,6

Trinxat de mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre a la planxa
Carbassó cuït a daus
Fruita de temporada (ECO)

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL 31

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de llenties (EUDEC)
Coca de verdures
Fruita de temporada (ECO)

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

Bon Any 2021



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

**BASAL TRITURAT
sense sal afegida**

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

* EL MENU POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

8

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

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL

9

Puré de verdures (tomàquet, ceba, carbassó, pebrot) i cigrons
Triturat de fruita

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

DIVENDRES

10

Puré de verdures (ceba, tomàquet, xampinyons, i sèmola) amb abadejo
logurt natural (LA FAGEDA)

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

13

Puré de verdures (ceba, blat de moro i pèsols, sèmola) amb ou
Triturat de fruita

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

14

Puré de verdures (ceba, pebrot pastanaga) amb llenties
Triturat de fruita

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

15

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

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

16

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

17

Puré de verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot) amb cigrons
logurt Natural (La Fageda)

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

20

Puré de verdures (tomàquet, ceba, xampinyons, sèmola) i lluç
Triturat de fruita

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

21

Puré de verdures (pastanaga, carbassa i carbassó) amb llenties
Triturat de fruita

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

22

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

k 648 H 87 P 20 L 25,6

23

Puré de verdures (tomàquet, ceba, pastanaga, sèmola) i salmó
logurt natural (LA FAGEDA)

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

24

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

27

Puré de verdures (pastanaga, ceba, pebrot i tomàquet) amb llenties
Triturat de fruita

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

28

Puré de verdures (pastanaga, mongeta verda i ceba) amb fesols blancs
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

29

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

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

30

Puré de verdures (ceba, blat de moro i pèsols, sèmola) amb ou
Triturat de fruita

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

31

Puré de verdures (bròquil, ceba, tomàquet, pastanaga) i llenties
Triturat de fruita

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

Bon Any Nou



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

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

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

Fideuà (s/ou) vegetal
(sofregit de verdures)
Mandonguilles de vedella a la jardineria
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó
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

DIVENDRES

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

13

Arròs amb verdures
i conill
Rap al forn amb llit de tomàquet
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Patates amb pèsols
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

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

15

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

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

16

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Bròquil amb beixamel vegetal
Cigrons saltejats amb verduretes
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

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

20

Sopa de brou i pasta (s/ou)
Abadejo al forn
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

21

Llenties guisades amb hortalisses
Salsitxa de gall dindi al forn (s/ou)
amb tomàquet a a la provençal
Fruita de temporada (ECO)

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

22

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

23

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

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

24

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

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

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

28

Fesols blancs guisats amb patata
dau i d'oliva
Abadejo al forn
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

29

Trinxat de mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

30

Arròs tres delícies
(ceba, blat de moro i pèsols)
Filet de rap al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Espaguetis integrals (s/ou) amb bolonyesa
de llenties (EUDEC)
Coca de verdures (s/ou)
Fruita de temporada (ECO)

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

Bon Any 2021



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

SENSE PLV

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Pit de pollastre al forn
*Amanida variada
logurt de soja

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó (s/llet)
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

DIVENDRES

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

13

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Patates amb pèsols
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

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

15

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

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

16

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Bròquil amb beixamel veg
Estofat de Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
logurt de soja

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

20

Sopa de brou i pasta
Abadejo al forn
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

21

Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa
amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada (ECO)

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

22

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

23

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

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

24

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

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

28

Fesols blancs guisats amb patata
dau i d'oliva
Abadejo al forn
*Amanida variada
logurt de soja

k 821 H 103 P 40 L 25,6

29

Trinxat de mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

30

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de llenties (EUDEC)
Coca de verdures (s/llet)
Fruita de temporada (ECO)

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

Bon Any 2021



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

No PLV, NO SALMO,
NO PORC

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Pit de pollastre al forn
*Amanida variada
logurt de soja

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó (s/llet)
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

DIVENDRES

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

13

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Patates amb pèsols
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

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

15

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

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

16

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Bròquil amb beixamel veg
Estofat de Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
logurt de soja

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

20

Sopa de brou (s/peix) i pasta
Abadejo al forn
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

21

Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa
amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada (ECO)

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

22

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i olives negres
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

23

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Pollastre al forn amb llimona
*Amanida variada
logurt de soja

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

24

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

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

28

Fesols blancs guisats amb patata
dau i d'oliva
Abadejo al forn
*Amanida variada
logurt de soja

k 821 H 103 P 40 L 25,6

29

Trinxat de mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

30

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de llenties (EUDEC)
Coca de verdures (s/llet)
Fruita de temporada (ECO)

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

Bon Any 2021



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

No Salmó

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Mandonguilles de vedella a la jardineria
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó
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

DIVENDRES

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Patates amb pèsols
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

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

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Bròquil amb beixamel
Estofat de Cigrons amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

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

Sopa de brou (s/peix) i pasta
Abadejo al forn
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

Llenties guisades amb hortalisses
Trita francesa
amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada (ECO)

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

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

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

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

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

Fesols blancs guisats amb patata
dau i d'oliva
Abadejo al forn
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

Trinxat de mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de llenties (EUDEC)
Coca de verdures
Fruita de temporada (ECO)

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

Bon Any 2021



Consell Comarcal
de la Selva
TOSSADE MAR
CALDES DE MALAVELLA

NINOTS

GENER. 25

DIETA:

SENSE CIGRÓ

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

FESTA

DIMARTS

FESTA

DIMECRES

Fideuà vegetal
(sofregit de verdures)
Pit de pollastre
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

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

DIJOUS

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó
Llenties i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

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

DIVENDRES

Arròs integral amb tomàquet
(sofregit de ceba i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Patates amb pèsols
Llenties guisades
amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada (ECO)

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

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Bròquil amb beixamel veg
Estofat de llenties amb verdures
(tomàquet, pastanaga, pebrot)
*Amanida variada
logurt Natural (La Fageda)

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

Sopa de brou i pasta
Abadejo al forn
amb all i julivert
*Amanida variada
Fruita de temporada

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

Llenties guisades amb hortalisses
Truita francesa
amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada (ECO)

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

Llenties guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Daus de gall d'indi
Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fruita de temporada

k 648 H 87 P 20 L 25,6

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

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

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

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

Fesols blancs guisats amb patata
dau i d'oliva
Abadejo al forn
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

Trinxat de mongeta tendra i patata
Bistec de pollastre a la planxa
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

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

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

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

DIA PROTEÏNA VEGETAL

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de llenties (EUDEC)
Coca de verdures
Fruita de temporada (ECO)

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

Bon Any 2021