

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carabassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 692 Lip: 16,05 Prot: 21,82 HC: 113,39

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 775 Lip: 30,62 Prot: 24,94 HC: 97,92

6 Sopa d'au halal amb pasta
Pollastre halal a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 668 Lip: 21,92 Prot: 40,74 HC: 76,50

7 Patata xafada amb bròquil
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 595 Lip: 29,70 Prot: 19,35 HC: 71,06

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre halal al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 767 Lip: 28,32 Prot: 50,63 HC: 78,54

11 Sopa d'au halal amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 480 Lip: 23,83 Prot: 26,04 HC: 39,69

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre halal rostit
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 663 Lip: 14,71 Prot: 40,22 HC: 92,11

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 659 Lip: 29,90 Prot: 19,20 HC: 74,88

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 14,99 Prot: 29,02 HC: 124,10

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,67 Prot: 22,38 HC: 84,73

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 25,59 Prot: 31,60 HC: 94,02

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Pollastre halal a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 697 Lip: 19,50 Prot: 43,76 HC: 82,84

20 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 15,62 Prot: 26,93 HC: 126,55

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 769 Lip: 19,29 Prot: 34,43 HC: 112,86

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuia de pollastre halal amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 752 Lip: 26,73 Prot: 41,41 HC: 69,86

25



26



27 Crema de carabassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi halal a la jardineria
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 547 Lip: 14,92 Prot: 31,18 HC: 72,80

28 Sopa d'au halal amb pasta
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 635 Lip: 16,91 Prot: 31,97 HC: 89,95

29 Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadelia CAT 001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carabassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 692 Lip: 16,05 Prot: 21,82 HC: 113,39

5 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 790 Lip: 30,75 Prot: 15,28 HC: 110,17

6 Sopa de verdures amb pasta
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 655 Lip: 22,62 Prot: 22,65 HC: 91,15

7 Patata xafada amb bròquil
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 595 Lip: 29,70 Prot: 19,35 HC: 71,06

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Truita de formatge casolana
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 739 Lip: 34,59 Prot: 35,63 HC: 72,74

11 Sopa de verdures amb arròs
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 587 Lip: 25,28 Prot: 23,14 HC: 65,74

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Truita francesa casolana
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 601 Lip: 16,37 Prot: 21,35 HC: 91,78

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Hamburguesa vegana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 569 Lip: 24,34 Prot: 16,16 HC: 67,52

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 14,99 Prot: 29,02 HC: 124,10

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,67 Prot: 22,38 HC: 84,73

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 25,59 Prot: 31,60 HC: 94,02

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Hamburguesa vegana
Verdures
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 737 Lip: 27,48 Prot: 19,36 HC: 98,46

20 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 15,62 Prot: 26,93 HC: 126,55

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Remenat d'ous
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 715 Lip: 24,66 Prot: 21,57 HC: 101,11

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 629 Lip: 29,02 Prot: 25,52 HC: 67,03

25



26



27 Crema de carabassa, patata i ceba
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 554 Lip: 26,94 Prot: 18,74 HC: 60,05

28 Sopa de verdures amb pasta
Hamburguesa vegana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 633 Lip: 22,77 Prot: 15,99 HC: 90,23

29 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carabassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 692 Lip: 16,05 Prot: 21,82 HC: 113,39

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 775 Lip: 30,62 Prot: 24,94 HC: 97,92

6 Sopa de verdures amb pasta
Remenat d'ous i patates
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 655 Lip: 22,62 Prot: 22,65 HC: 91,15

7 Patata xafada amb bròquil
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 595 Lip: 29,70 Prot: 19,35 HC: 71,06

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Lluç al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 660 Lip: 25,33 Prot: 34,83 HC: 74,84

11 Sopa de verdures amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 559 Lip: 20,59 Prot: 25,61 HC: 67,16

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Truita francesa casolana
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 601 Lip: 16,37 Prot: 21,35 HC: 91,78

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 659 Lip: 29,90 Prot: 19,20 HC: 74,88

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 14,99 Prot: 29,02 HC: 124,10

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,67 Prot: 22,38 HC: 84,73

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 25,59 Prot: 31,60 HC: 94,02

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Lluç amb salsa de verdures
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 593 Lip: 14,68 Prot: 27,97 HC: 84,06

20 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 15,62 Prot: 26,93 HC: 126,55

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 769 Lip: 19,29 Prot: 34,43 HC: 112,86

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 629 Lip: 29,02 Prot: 25,52 HC: 67,03

25



26



27 Crema de carabassa, patata i ceba
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 554 Lip: 26,94 Prot: 18,74 HC: 60,05

28 Sopa de verdures amb pasta
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 652 Lip: 17,03 Prot: 32,68 HC: 93,16

29 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carbassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada

Kcal: 579 Lip: 15,25 Prot: 17,52 HC: 92,49

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

Kcal: 662 Lip: 29,82 Prot: 20,64 HC: 77,02

6 Sopa de gallina (nap, xirivía) amb pasta fina
Estofat de carn magra a la jardineria
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada

Kcal: 592 Lip: 22,85 Prot: 30,20 HC: 67,22

7 Patata xafada amb bròquil
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 503 Lip: 29,69 Prot: 18,26 HC: 50,46

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt

Kcal: 643 Lip: 26,88 Prot: 42,57 HC: 60,22

11 Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt

Kcal: 377 Lip: 23,07 Prot: 21,88 HC: 21,37

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada

Kcal: 528 Lip: 13,23 Prot: 32,03 HC: 71,21

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Lluç a l'andalus casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 480 Lip: 22,80 Prot: 21,09 HC: 45,62

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada

Kcal: 634 Lip: 14,19 Prot: 24,73 HC: 103,20

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 558 Lip: 24,86 Prot: 18,08 HC: 63,83

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 615 Lip: 24,79 Prot: 27,30 HC: 73,12

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, pèsols)
Fruita variada

Kcal: 667 Lip: 31,58 Prot: 28,47 HC: 65,17

20 Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada

Kcal: 629 Lip: 14,82 Prot: 22,63 HC: 105,65

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 656 Lip: 18,49 Prot: 30,13 HC: 91,96

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt

Kcal: 650 Lip: 25,97 Prot: 37,25 HC: 51,54

25



26



27 Crema de carbassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada

Kcal: 434 Lip: 14,12 Prot: 26,88 HC: 51,90

28 Sopa de brou (nap, xirivía) amb pistons
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 569 Lip: 19,73 Prot: 31,14 HC: 69,05

29 Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt

Kcal: 675 Lip: 39,48 Prot: 32,13 HC: 49,92



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carbassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada

Kcal: 579 **Lip:** 15,25 **Prot:** 17,52 **HC:** 92,49

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

Kcal: 662 **Lip:** 29,82 **Prot:** 20,64 **HC:** 77,02

6 Sopa de gallina (nap, xirivía) amb pasta fina
Estofat de carn magra a la jardineria
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada

Kcal: 592 **Lip:** 22,85 **Prot:** 30,20 **HC:** 67,22

7 Patata xafada amb bròquil
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 482 **Lip:** 28,89 **Prot:** 15,06 **HC:** 50,16

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt de soja

Kcal: 631 **Lip:** 25,63 **Prot:** 43,45 **HC:** 57,72

11 Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja

Kcal: 366 **Lip:** 21,82 **Prot:** 22,76 **HC:** 18,87

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada

Kcal: 528 **Lip:** 13,23 **Prot:** 32,03 **HC:** 71,21

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Lluç a l'andalus casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 480 **Lip:** 22,80 **Prot:** 21,09 **HC:** 45,62

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada

Kcal: 634 **Lip:** 14,19 **Prot:** 24,73 **HC:** 103,20

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 558 **Lip:** 24,86 **Prot:** 18,08 **HC:** 63,83

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 615 **Lip:** 24,79 **Prot:** 27,30 **HC:** 73,12

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Pollastre a la jardineria (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada

Kcal: 584 **Lip:** 18,70 **Prot:** 39,47 **HC:** 61,94

20 Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada

Kcal: 629 **Lip:** 14,82 **Prot:** 22,63 **HC:** 105,65

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 656 **Lip:** 18,49 **Prot:** 30,13 **HC:** 91,96

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja

Kcal: 638 **Lip:** 24,72 **Prot:** 38,12 **HC:** 49,04

25



26



27 Crema de carbassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada

Kcal: 434 **Lip:** 14,12 **Prot:** 26,88 **HC:** 51,90

28 Sopa de brou (nap, xirivía) amb pistons
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 569 **Lip:** 19,73 **Prot:** 31,14 **HC:** 69,05

29 Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

Kcal: 606 **Lip:** 33,64 **Prot:** 28,82 **HC:** 47,42



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carbassó, patata i ceba
Pasta s/gluten s/ou amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada

Kcal: 591 Lip: 15,43 Prot: 14,16 HC: 100,29

5 Arròs amb tomàquet
Lluç a l'andalus casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

Kcal: 701 Lip: 29,21 Prot: 20,21 HC: 88,27

6 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta s/gluten s/ou
Estofat de carn magra a la jardineria
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada

Kcal: 588 Lip: 22,88 Prot: 27,86 HC: 68,63

7 Patata xafada amb bròquil
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 489 Lip: 23,72 Prot: 28,39 HC: 50,16

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt

Kcal: 643 Lip: 26,88 Prot: 42,57 HC: 60,22

11 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt

Kcal: 377 Lip: 23,07 Prot: 21,88 HC: 21,37

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada

Kcal: 528 Lip: 13,23 Prot: 32,03 HC: 71,21

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Lluç a l'andalus casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 480 Lip: 22,80 Prot: 21,09 HC: 45,62

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada

Kcal: 634 Lip: 14,19 Prot: 24,73 HC: 103,20

15 Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 551 Lip: 20,47 Prot: 28,11 HC: 63,76

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 587 Lip: 20,11 Prot: 39,88 HC: 64,28

19 Pasta s/gluten s/ou amb salsa d'espínacs
Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, pèsols)
Fruita variada

Kcal: 678 Lip: 31,76 Prot: 25,11 HC: 72,97

20 Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada

Kcal: 629 Lip: 14,82 Prot: 22,63 HC: 105,65

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 656 Lip: 18,49 Prot: 30,13 HC: 91,96

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt

Kcal: 650 Lip: 25,97 Prot: 37,25 HC: 51,54

25



26



27 Crema de carbassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada

Kcal: 434 Lip: 14,12 Prot: 26,88 HC: 51,90

28 Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 572 Lip: 19,96 Prot: 29,42 HC: 71,26

29 Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt

Kcal: 692 Lip: 31,82 Prot: 39,47 HC: 49,92



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carabassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 692 Lip: 16,05 Prot: 21,82 HC: 113,39

5 Arròs amb tomàquet
Gall dindi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 882 Lip: 32,84 Prot: 36,23 HC: 109,15

6 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina
Estofat de carn magra a la jardinera
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 705 Lip: 23,66 Prot: 34,49 HC: 88,12

7 Patata xafada amb bròquil
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 616 Lip: 30,50 Prot: 22,55 HC: 71,36

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 745 Lip: 27,64 Prot: 46,73 HC: 78,54

11 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 507 Lip: 28,51 Prot: 23,57 HC: 38,27

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 641 Lip: 14,03 Prot: 36,32 HC: 92,11

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Gall dindi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 661 Lip: 26,42 Prot: 37,11 HC: 66,50

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 14,99 Prot: 29,02 HC: 124,10

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,67 Prot: 22,38 HC: 84,73

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 25,59 Prot: 31,60 HC: 94,02

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 780 Lip: 32,38 Prot: 32,76 HC: 86,07

20 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 15,62 Prot: 26,93 HC: 126,55

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 720 Lip: 18,70 Prot: 36,11 HC: 101,11

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 752 Lip: 26,73 Prot: 41,41 HC: 69,86

25



26



27 Crema de carabassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 547 Lip: 14,92 Prot: 31,18 HC: 72,80

28 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 613 Lip: 19,97 Prot: 37,34 HC: 71,02

29 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carbassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 692 Lip: 16,05 Prot: 21,82 HC: 113,39

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 775 Lip: 30,62 Prot: 24,94 HC: 97,92

6 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina
Pollastre a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 714 Lip: 25,54 Prot: 44,20 HC: 76,50

7 Patata xafada amb bròquil
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 595 Lip: 29,70 Prot: 19,35 HC: 71,06

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 745 Lip: 27,64 Prot: 46,73 HC: 78,54

11 Sopa d'au amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 480 Lip: 23,83 Prot: 26,04 HC: 39,69

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 641 Lip: 14,03 Prot: 36,32 HC: 92,11

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 659 Lip: 29,90 Prot: 19,20 HC: 74,88

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 14,99 Prot: 29,02 HC: 124,10

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,67 Prot: 22,38 HC: 84,73

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 25,59 Prot: 31,60 HC: 94,02

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Pollastre a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 697 Lip: 19,50 Prot: 43,76 HC: 82,84

20 Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 15,62 Prot: 26,93 HC: 126,55

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 769 Lip: 19,29 Prot: 34,43 HC: 112,86

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 752 Lip: 26,73 Prot: 41,41 HC: 69,86

25



26



27 Crema de carbassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 547 Lip: 14,92 Prot: 31,18 HC: 72,80

28 Sopa d'au amb pistons
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 697 Lip: 22,38 Prot: 36,92 HC: 87,83

29 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carabassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties s/ceba.

Fruita variada i Pa Integral

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

6 Sopa de gallina amb arròs s/ceba
Estofat de carn magra a la jardineria s/ceba

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

7 Patata xafada amb bròquil
Truita de pernil dolç casolana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

8 Cigrons saltats amb verdures s/ceba
Pollastre al forn amb poma s/ceba

Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 698 Lip: 15,90 Prot: 21,58 HC: 118,27

Kcal: 775 Lip: 30,62 Prot: 24,94 HC: 97,92

Kcal: 691 Lip: 23,40 Prot: 32,54 HC: 87,55

Kcal: 616 Lip: 30,50 Prot: 22,55 HC: 71,36

Kcal: 727 Lip: 27,57 Prot: 46,25 HC: 75,34

11 Sopa de brou amb arròs s/ceba

Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

12 Crema de porros s/ceba

Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

14 Mongeta verda amb patata

Lleties estofades amb verdures s/ceba.

Fruita variada i Pa Integral

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carabassó casolana s/ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 480 Lip: 23,83 Prot: 26,04 HC: 39,69

Kcal: 607 Lip: 13,88 Prot: 35,30 HC: 86,09

Kcal: 659 Lip: 29,90 Prot: 19,20 HC: 74,88

Kcal: 737 Lip: 14,90 Prot: 28,72 HC: 122,61

Kcal: 658 Lip: 25,62 Prot: 22,02 HC: 82,33

18 Lleties estofades amb verdures s/ceba.

Truita de patates casolana s/ceba

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs s/ceba
Mandonguilles de vedella a la jardineria s/ceba

Fruita variada i Pa Integral

20 Crema de verdures s/ceba

Cigrons a la jardineria s/ceba

Fruita variada i Pa Integral

21 Arròs a la camperola s/ceba

Suquet de cues de rap s/ceba

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

22 Patates estofades amb verdures s/ceba

Contraçuixa de pollastre amb cítrics s/ceba

Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 714 Lip: 25,54 Prot: 31,24 HC: 91,62

Kcal: 762 Lip: 32,32 Prot: 32,28 HC: 82,87

Kcal: 700 Lip: 15,47 Prot: 25,79 HC: 118,95

Kcal: 742 Lip: 19,19 Prot: 33,71 HC: 108,06

Kcal: 734 Lip: 26,67 Prot: 40,93 HC: 66,66

25



26



27 Crema de carabassa s/ceba
Estofat de gall dindi a la jardineria s/ceba

Fruita variada i Pa Integral

28 Sopa de brou amb pasta s/ceba
Estofat de sípia amb patata s/ceba
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

29 Cigrons a la jardineria s/ceba
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 529 Lip: 14,86 Prot: 30,70 HC: 69,60

Kcal: 664 Lip: 20,47 Prot: 34,95 HC: 86,75

Kcal: 769 Lip: 40,21 Prot: 36,05 HC: 66,64



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carbassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 692 Lip: 16,05 Prot: 21,82 HC: 113,39

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 775 Lip: 30,62 Prot: 24,94 HC: 97,92

6 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina
Estofat de carn magra a la jardineria
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 705 Lip: 23,66 Prot: 34,49 HC: 88,12

7 Patata xafada amb bròquil
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 616 Lip: 30,50 Prot: 22,55 HC: 71,36

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 745 Lip: 27,64 Prot: 46,73 HC: 78,54

11 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 480 Lip: 23,83 Prot: 26,04 HC: 39,69

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 641 Lip: 14,03 Prot: 36,32 HC: 92,11

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Bunyols de bacallà al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 659 Lip: 29,90 Prot: 19,20 HC: 74,88

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 14,99 Prot: 29,02 HC: 124,10

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,67 Prot: 22,38 HC: 84,73

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 25,59 Prot: 31,60 HC: 94,02

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Mandonguilles de vedella a la jardineria (pebrot, tomàquet, pèsols)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 780 Lip: 32,38 Prot: 32,76 HC: 86,07

20 Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 15,62 Prot: 26,93 HC: 126,55

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 769 Lip: 19,29 Prot: 34,43 HC: 112,86

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 752 Lip: 26,73 Prot: 41,41 HC: 69,86

25



26



27 Crema de carbassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardineria (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 547 Lip: 14,92 Prot: 31,18 HC: 72,80

28 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 682 Lip: 20,53 Prot: 35,43 HC: 89,95

29 Cigrons a la jardineria (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (NO KIWI)

MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carbassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada

Kcal: 579 **Lip:** 15,25 **Prot:** 17,52 **HC:** 92,49

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada

Kcal: 662 **Lip:** 29,82 **Prot:** 20,64 **HC:** 77,02

6 Sopa de gallina (nap, xirivía) amb pasta fina
Estofat de carn magra a la jardinera
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada

Kcal: 592 **Lip:** 22,85 **Prot:** 30,20 **HC:** 67,22

7 Patata xafada amb bròquil
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 482 **Lip:** 28,89 **Prot:** 15,06 **HC:** 50,16

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt de soja

Kcal: 631 **Lip:** 25,63 **Prot:** 43,45 **HC:** 57,72

11 Sopa de brou (nap, xirivía) amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja

Kcal: 366 **Lip:** 21,82 **Prot:** 22,76 **HC:** 18,87

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada

Kcal: 528 **Lip:** 13,23 **Prot:** 32,03 **HC:** 71,21

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Lluç a l'andalus casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 480 **Lip:** 22,80 **Prot:** 21,09 **HC:** 45,62

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada

Kcal: 634 **Lip:** 14,19 **Prot:** 24,73 **HC:** 103,20

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 558 **Lip:** 24,86 **Prot:** 18,08 **HC:** 63,83

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 615 **Lip:** 24,79 **Prot:** 27,30 **HC:** 73,12

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Pollastre a la jardinera (pebrot, tomàquet, bolets)
Fruita variada

Kcal: 584 **Lip:** 18,70 **Prot:** 39,47 **HC:** 61,94

20 Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada

Kcal: 629 **Lip:** 14,82 **Prot:** 22,63 **HC:** 105,65

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada

Kcal: 656 **Lip:** 18,49 **Prot:** 30,13 **HC:** 91,96

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja

Kcal: 638 **Lip:** 24,72 **Prot:** 38,12 **HC:** 49,04

25



26



27 Crema de carbassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada

Kcal: 434 **Lip:** 14,12 **Prot:** 26,88 **HC:** 51,90

28 Sopa de brou (nap, xirivía) amb pistons
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada

Kcal: 569 **Lip:** 19,73 **Prot:** 31,14 **HC:** 69,05

29 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

Kcal: 606 **Lip:** 33,64 **Prot:** 28,82 **HC:** 47,42



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carbassó, patata i ceba
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 692 Lip: 16,05 Prot: 21,82 HC: 113,39

5 Arròs amb tomàquet
Gall dindi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 882 Lip: 32,84 Prot: 36,23 HC: 109,15

6 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina
Estofat de carn magra a la jardinera
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 705 Lip: 23,66 Prot: 34,49 HC: 88,12

7 Patata xafada amb bròquil
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 616 Lip: 30,50 Prot: 22,55 HC: 71,36

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa Integral

Kcal: 745 Lip: 27,64 Prot: 46,73 HC: 78,54

11 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs
Truita francesa casolana
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 507 Lip: 28,51 Prot: 23,57 HC: 38,27

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 641 Lip: 14,03 Prot: 36,32 HC: 92,11

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Gall dindi arrebossat casolà
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 661 Lip: 26,42 Prot: 37,11 HC: 66,50

14 Mongeta verda amb patata
Lleties guisades amb pastanaga i pebrots tricolor.
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 747 Lip: 14,99 Prot: 29,02 HC: 124,10

15 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carbassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 671 Lip: 25,67 Prot: 22,38 HC: 84,73

18 Lleties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba).
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 728 Lip: 25,59 Prot: 31,60 HC: 94,02

19 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs (ceba i espinacs)
Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 780 Lip: 32,38 Prot: 32,76 HC: 86,07

20 Crema de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 742 Lip: 15,62 Prot: 26,93 HC: 126,55

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 720 Lip: 18,70 Prot: 36,11 HC: 101,11

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa Integral

Kcal: 752 Lip: 26,73 Prot: 41,41 HC: 69,86

25



26



27 Crema de carbassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 547 Lip: 14,92 Prot: 31,18 HC: 72,80

28 Sopa de brou (nap, xirivia) amb pistons
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 613 Lip: 19,97 Prot: 37,34 HC: 71,02

29 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa Integral

Kcal: 778 Lip: 40,24 Prot: 36,29 HC: 68,24



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENÚS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadella CAT 001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1



4 Crema de carabassó, patata i ceba
Pasta s/gluten s/ou amb bolonyesa de pollastre
Fruita Variada i Pa s/gluten

5 Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat casolà s/gluten
Amanida d'enciam i olives
Fruita Variada i Pa s/gluten

6 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta s/gluten s/ou
Estofat de carn magra a la jardinera
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita Variada i Pa s/gluten

7 Patata xafada amb bròquil
Truita de pernil dolç casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa s/gluten

8 Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Pollastre al forn amb poma
Patata dau
logurt i Pa s/gluten

Kcal: 717 **Lip:** 16,65 **Prot:** 17,86 **HC:** 118,93

Kcal: 766 **Lip:** 31,16 **Prot:** 21,74 **HC:** 97,45

Kcal: 692 **Lip:** 24,29 **Prot:** 29,39 **HC:** 88,41

Kcal: 607 **Lip:** 31,10 **Prot:** 19,79 **HC:** 70,24

Kcal: 736 **Lip:** 28,24 **Prot:** 43,97 **HC:** 77,42

11 Sopa de brou (nap, xirivia) amb arròs
Lluç al forn amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa s/gluten

12 Crema de porros, patata i ceba amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit
Arròs saltat
Fruita Variada i Pa s/gluten

13 Mongetes seques saltades amb all i julivert
Lluç a l'andalus casolà s/gluten
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa s/gluten

14 Mongeta verda amb patata
Cigrons estofats amb verdures
Fruita Variada i Pa s/gluten

15 Pasta s/gluten s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga
Truita de carabassó i ceba casolana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa s/gluten

Kcal: 471 **Lip:** 24,43 **Prot:** 23,28 **HC:** 38,57

Kcal: 632 **Lip:** 14,63 **Prot:** 33,56 **HC:** 90,99

Kcal: 584 **Lip:** 23,98 **Prot:** 20,88 **HC:** 68,00

Kcal: 718 **Lip:** 17,50 **Prot:** 23,92 **HC:** 117,11

Kcal: 662 **Lip:** 26,09 **Prot:** 16,14 **HC:** 89,01

18 Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba)
Truita de patates casolana
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa s/gluten

19 Pasta s/gluten s/ou amb salsa d'espínacs
Mandonguilles de vedella a la jardinera (pebrot, tomàquet, pèsols)
Fruita Variada i Pa s/gluten

20 Crema de verdures (carabassó, pastanaga, ceba)
Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Fruita Variada i Pa s/gluten

21 Arròs a la camperola (pebrot, pastanaga, pèsols)
Suquet de cues de rap (tomàquet, ceba, pastanaga)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita Variada i Pa s/gluten

22 Patates estofades amb verdures (pebrot, ceba, pèsols)
Contraçuixa de pollastre amb cítrics
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt i Pa s/gluten

Kcal: 620 **Lip:** 25,41 **Prot:** 21,72 **HC:** 72,87

Kcal: 782 **Lip:** 33,16 **Prot:** 26,64 **HC:** 92,75

Kcal: 733 **Lip:** 16,22 **Prot:** 24,17 **HC:** 125,43

Kcal: 760 **Lip:** 19,89 **Prot:** 31,67 **HC:** 111,74

Kcal: 743 **Lip:** 27,33 **Prot:** 38,65 **HC:** 68,74

25



26



27 Crema de carabassa, patata i ceba
Estofat de gall dindi a la jardinera (pebrot, pastanaga, ceba)
Fruita Variada i Pa s/gluten

Kcal: 538 **Lip:** 15,52 **Prot:** 28,42 **HC:** 71,68

28 Sopa de brou amb pasta s/gluten s/ou
Estofat de sípia amb patata
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita Variada i Pa s/gluten

Kcal: 676 **Lip:** 21,37 **Prot:** 30,95 **HC:** 91,04

29 Cigrons a la jardinera (pebrot, ceba, pastanaga)
Truita de formatge casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt i Pa s/gluten

Kcal: 769 **Lip:** 40,84 **Prot:** 33,53 **HC:** 67,12



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA (TARONJA, POMA, PERA, PLÀTAN, MELÓ, SÍNDRIA, MANDARINA)
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidée Robert Gadelia CAT 001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENUS