

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T
Truita de tonyina casolana 3-4
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

6 Risotto de carabassa i tomàquet

Estofat de carn magra a la jardineria
Patata dau
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

7 Crema de carabassó, patata i ceba

Cigrons amb cuscús i verdures 1-6T-10T
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

1 Cigrons estofats amb verdures
Cap de llom amb salsa (ceba, porro, pastanaga)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

2 Sopa de brou amb arròs
Lluç al forn 4

Patata dau
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

Kcal: 772 Lip: 34,90 Prot: 35,56 HC: 81,39

Kcal: 783 Lip: 21,63 Prot: 31,35 HC: 115,89

Kcal: 763 Lip: 21,41 Prot: 26,52 HC: 116,54

Kcal: 806 Lip: 30,40 Prot: 40,09 HC: 90,99

Kcal: 778 Lip: 17,62 Prot: 38,88 HC: 100,01

12



13

Crema de carabassa

Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties 1-3T-6T-10T
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

14

Arròs napolitana

Truita de patates casolana 3

Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

15

Mongetes blanques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 12
Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb lilit de patata panadera 2T-4-10-12-14T
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

16

Coliflor cruixent i patata al forn 1-6T-7-10T

Estofat de gall dindi a la jardineria

Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

19 Arròs integral amb salsa de carabassa, ceba porro, tomàquet
Truita de pernil dolç casolana 3-6T-7T

Amanida d'enciam i sèsam 11
logurt i Pa Integral 1-3T-6-7-8T-10T-11T

20 Vichyssoise (porro, ceba, patata) 7

Cigrons saltats amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet)
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

21 Sopa de gallina (nap, xirivia) amb pasta fina 1-3T-6T-10T
Pollastre al forn amb poma

Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

22 Mongeta verda amb patata

Fideus a la cassola amb magra 1-3T-6T-10T

Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

23 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T
Rap a l'andalusa casolà 1-4-6T-10T

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

Kcal: 765 Lip: 33,98 Prot: 29,15 HC: 80,98

Kcal: 769 Lip: 28,05 Prot: 24,73 HC: 105,05

Kcal: 705 Lip: 17,81 Prot: 40,08 HC: 95,30

Kcal: 792 Lip: 14,89 Prot: 27,41 HC: 136,44

Kcal: 752 Lip: 24,67 Prot: 38,40 HC: 96,18

26 Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all
Truita de formatge casolana 3-7
Amanida d'enciam i olives
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

27 Trinxat de bròquil i patata amb allet

Pollastre al curri
Arròs saltat
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

28 Sopa d'au amb pasta fina 1-3T-6T-10T

Truita vegana de cigró i patata 1T-6T-8T-11T
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

29 MENÚ DE LA CASTANYADA
Crema de carabassa, moniato i patata

Mandonguilles amb sípia 6T-7T-12-14
Amanida d'enciam i remolatxa
Natilles de xocolata i castanya casolanes 7

DIA ESPECIAL

30 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) 1T
Lluç al forn 4
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita variada i Pa Integral
1-3T-6-7T-8T-10T-11T

Kcal: 813 Lip: 36,33 Prot: 25,29 HC: 92,50

Kcal: 746 Lip: 23,32 Prot: 40,16 HC: 101,52

Kcal: 689 Lip: 26,29 Prot: 19,13 HC: 92,44

Kcal: 755 Lip: 43,58 Prot: 25,18 HC: 64,20

Kcal: 630 Lip: 20,36 Prot: 33,63 HC: 80,39

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

mediterrànea

LA FRUITA DE TEMPORADA OFERIDA SERÀ: plàtan, pera, poma, taronja, mandarina, pinya
MENUS ELABORATS PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA Haidee 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

Darrere de cada plat...

Tradició, cultura,
orígens

Aliments
saludables

Nutrients

Energia

Sostenibilitat

Salut

Moment per
compartir

Moment per
gaudir

Persones

Educació

Normatives



SI HAS DINAT...

PASTA/ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU
VERDURA + CARN
VERDURA + PEIX
VERDURA + OU
FRUITES / Làctic

...HAURIES DE SOPAR

VERDURA + PEIX / OU / LLEGUMS
VERDURA + CARN / OU / LLEGUMS
VERDURA + PEIX / CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN / OU
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX / CARN
FRUITES / Làctic

mediterrànea



Escaneja el nostre codi
QR o clica aquí per
descobrir què hi ha
darrere de cada plat



Observacions
