

# Menú Escolars Consell Comarcal de La Selva

Llar d'Infants

## Gener de 2023

### Menú Basal

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)

aramark 

0 – 9 mesos

Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

<b>Dilluns, 9 gen. 23</b> Triturat de carbassa, ceba , mongeta verda, patata i gall dindi ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 10 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba i pollastre ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Dimecres, 11 gen. 23</b> Triturat de carbassó, ceba, patata, pastanaga ● i gall dindi ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dijous, 12 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, pastanaga, ceba ● i pollastre ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Divendres, 13 gen. 23</b> Triturat de patata, mongeta verda, pastanaga, ceba i pollastre ● Pa blanc logurt de proximitat ●
<b>Dilluns, 16 gen. 23</b> Triturat de carbassa, ceba , mongeta verda, patata ● i gall dindi Pa blanc Compota de fruita	<b>Dimarts, 17 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba i pollastre Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dimecres, 18 gen. 23</b> Triturat de carbassó, ceba, patata, pastanaga ● i gall dindi ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Dijous, 19 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, pastanaga, ceba i pollastre Pa blanc Compota de fruita	<b>Divendres, 20 gen. 23</b> Triturat de patata, mongeta verda, pastanaga, ceba ● i pollastre Pa blanc Compota de fruita
<b>Dilluns, 23 gen. 23</b> Triturat de carbassa, ceba , mongeta verda, patata i gall dindi ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 24 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba ● i pollastre ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Dimecres, 25 gen. 23</b> Triturat de carbassó, ceba, patata, pastanaga i gall dindi Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dijous, 26 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, pastanaga, ceba ● i pollastre ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Divendres, 27 gen. 23</b> Triturat de patata, mongeta verda, pastanaga, ceba i pollastre ● Pa blanc logurt de proximitat ●

<b>Dilluns, 30 gen. 23</b> Triturat de carbassa, ceba , mongeta verda, patata ● i peix ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Dimarts, 31 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba i gall dindi ● Pa blanc logurt de proximitat ●
--	---



Productes acreditats amb la  
certificació **ecològica** del CCPAE.



Productes **d'origen català** i/o  
adquirits a l'entorn.



Producte **integral**



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escolars Consell Comarcal de La Selva

Llar d'infants

## Gener de 2023

### Menú Basal

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)

aramark 

2 – 12 anys

**Menú Basal**

**Fruites servides aquest mes:**

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

<b>Dilluns, 9 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, pastanaga, ceba i vedella ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 10 gen. 23</b> Triturat de sèmola d'arròs, ceba, patata, pastanaga i peix ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Dimecres, 11 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba ● i pollastre ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dijous, 12 gen. 23</b> Triturat de lleties, ceba, pastanaga, patata ● i ou dur ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Divendres, 13 gen. 23</b> Triturat de sèmola d'arròs, ceba, patata, pastanaga i pollastre ● Pa blanc logurt de proximitat ●
<b>Dilluns, 16 gen. 23</b> Triturat de lleties, ceba, pastanaga, patata ● i gall dindi Pa blanc Compota de fruita	<b>Dimarts, 17 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba i vedella ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dimecres, 18 gen. 23</b> Triturat de carbassa, ceba, mongeta verda, patata ● i ou Pa blanc Compota de fruita	<b>Dijous, 19 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, pastanaga, ceba i peix ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Divendres, 20 gen. 23</b> Triturat de lleties, ceba, pastanaga, patata i pollastre ● Pa blanc Compota de fruita
<b>Dilluns, 23 gen. 23</b> Triturat de carbassa, ceba, mongeta verda, patata i gall dindi ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 24 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, pastanaga, ceba ● i vedella ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Dimecres, 25 gen. 23</b> Triturat de sèmola d'arròs, ceba, patata, pastanaga i ou ● Pa blanc logurt de proximitat ●	<b>Dijous, 26 gen. 23</b> Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba ● i peix ● Pa blanc Compota de fruita	<b>Divendres, 27 gen. 23</b> Triturat de lleties, ceba, pastanaga, patata i pollastre ● Pa blanc logurt de proximitat ●

**Dilluns, 30 gen. 23**

Triturat de carbassa, ceba, mongeta verda, patata ● i peix ●  
Pa blanc  
Compota de fruita

**Dimarts, 31 gen. 23**

Triturat de mongeta verda, patata, porro, ceba i gall dindi ●  
Pa blanc  
logurt de proximitat ●



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Producte **integral**



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú Basal

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



2 – 12 anys  
Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
Espaguetis saltejats amb verdures Delícies de bacallà amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Cigrons estofats Ou remenat amb tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pollastre  al txilindron Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa Salmó al forn Pa integral Fruita de temporada	Arròs  amb salsa de tomàquet Hamburguesa de verdures al forn  amb amanida Pa integral Fruita de temporada
Dilluns, 16 gen. 23	Dimarts, 17 gen. 23	Dimecres, 18 gen. 23	Dijous, 19 gen. 23	Divendres, 20 gen. 23
Pasta  amb salsa de camperola Truita de tonyina amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Crema de porros amb rostes de pa Gall dindi al forn amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Amanida complerta Paella de peix Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Rostit de llom  amb salsa de poma  amb amanida Pa integral Fruita de temporada
Dilluns, 23 gen. 23	Dimarts, 24 gen. 23	Dimecres, 25 gen. 23	Dijous, 26 gen. 23	Divendres, 27 gen. 23
Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de lluç  i pota en salsa Pa integral logurt de proximitat	Mongetes blanques amb carbassa Truita de formatge amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta Aletes de pollastre al forn amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Verdures saltades amb patates Cigrons estofats Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies Hamburguesa de xampinyons i seità al forn  amb amanida Pa integral Fruita de temporada

Dilluns, 30 gen. 23	Dimarts, 31 gen. 23
Crema de carbassó amb rostes de pa Truita de patates amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Llenties estofades amb moniato Wok oriental de gall dindi  amb verdures Pa integral Fruita de temporada



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú Vegetarià

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)

aramark 









2 – 12 anys

Menú Basal

Fruites servides aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
Espaguetis saltejats amb verdures  Delícies de tofu amb amanida Pa integral  logurt de proximitat 	Saltat de minestra de verdures  a l'all torrat Cigrons estofats Pa integral  Fruita de temporada 	Mongeta verda i patata Tempeh  al txilindron Pa integral  Fruita de temporada 	Crema de carbassa amb rostes de pa  Mandonguilles de soja texturitzada amb salsa i amanida Pa integral  Fruita de temporada 	Arròs  amb salsa de tomàquet Hamburguesa de verdures al forn  amb amanida Pa integral  Fruita de temporada 
Dilluns, 16 gen. 23 Pasta  amb salsa de camperola  Truita a la francesa amb amanida Pa integral  logurt de proximitat 	Dimarts, 17 gen. 23 Crema de porros amb rostes de pa  Bròquil  al vapor gratinat Pa integral  Fruita de temporada 	Dimecres, 18 gen. 23 Llenties estofades amb verdures Tofu marinat a la planxa amb amanida Fruita de temporada 	Dijous, 19 gen. 23 Amanida complerta Paella de verdures  Pa integral  Fruita de temporada 	Divendres, 20 gen. 23 Sopa de brou vegetal amb fideus Seitan amb salsa de poma  amb amanida Pa integral  Fruita de temporada 
Dilluns, 23 gen. 23 Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de soja texturitzada amb salsa i amanida Pa integral  logurt de proximitat 	Dimarts, 24 gen. 23 Mongetes blanques amb carbassa  Truita de formatge amb amanida  Pa integral  Fruita de temporada 	Dimecres, 25 gen. 23 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Pa integral  Fruita de temporada 	Dijous, 26 gen. 23 Verdures saltades amb patates Cigrons estofats Pa integral  Fruita de temporada 	Divendres, 27 gen. 23 Arròs integral  amb salsa de verdures Truita de carbassó (amb farina de cigró) amb amanida  Pa integral  Fruita de temporada 

Dilluns, 30 gen. 23 Crema de carbassó amb rostes de pa  Truita de patates amb amanida  Pa integral  logurt de proximitat 	Dimarts, 31 gen. 23 Llenties estofades amb moniato  Wok oriental de verdures  Pa integral  Fruita de temporada 
---	---



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú Vegà

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)















aramark 

2 – 12 anys

Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
<p>Espaguetis saltejats amb verdures </p> <p>Delícies de tofu amb amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>logurt de proximitat </p>	<p>Saltat de minestra de verdures </p> <p>a l'all torrat </p> <p>Cigrons estofats </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Mongeta verda i patata </p> <p>Tempeh  al txilindron </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Crema de carbassa amb rostes de pa </p> <p>Mandonguilles de soja texturitzada amb salsa i amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Arròs  amb salsa de tomàquet </p> <p>Hamburguesa de verdures al forn </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>
<p>Pasta  amb salsa de camperola </p> <p>Truita a la francesa amb amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>logurt de proximitat </p>	<p>Crema de porros amb rostes de pa </p> <p>Bròquil  al vapor gratinat </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Llenties estofades amb verdures </p> <p>Tofu marinat a la planxa amb amanida </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Amanida complerta </p> <p>Paella de verdures </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Sopa de brou vegetal amb fideus </p> <p>Seitan amb salsa de poma </p> <p>amb amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>
<p>Sopa de verdures amb quinoa </p> <p>Mandonguilles de soja texturitzada amb salsa i amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>logurt de proximitat </p>	<p>Mongetes blanques amb carbassa </p> <p>Truita de formatge amb amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Sopa de verdures amb pasta </p> <p>Hamburguesa vegetal al forn amb amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Verdures saltades amb patates </p> <p>Cigrons estofats </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p>Arròs integral  amb salsa de verdures </p> <p>Truita de carbassó (amb farina de cigró) amb amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>
<p>Crema de carbassó amb rostes de pa </p> <p>Truita de patates amb amanida </p> <p>Pa integral </p> <p>logurt de proximitat </p>	<p>Llenties estofades amb moniato </p> <p>Wok oriental de verdures </p> <p>Pa integral </p> <p>Fruita de temporada </p>	<p> Productes acreditats amb la certificació <b>ecològica</b> del CCPAE.</p> <p> Productes <b>d'origen català</b> i/o adquirits a l'entorn.</p>	<p> Producte <b>integral</b></p> <p> Nutricionista <b>Montserrat Vidal</b> Nº col: CAT000259</p>	



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú sense Lactosa

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



2 – 12 anys  
Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
Espaguetis saltejats amb verdures ● Delícies de bacallà amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Cigrons estofats Ou remenat amb tomàquet ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Mongeta verda i patata Pollastre ● al txilindron ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Crema de carbassa amb rostes de pa ● Salmó al forn ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Arròs ● amb salsa de tomàquet ● Hamburguesa de pastanaga i seità al forn ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●
Dilluns, 16 gen. 23	Dimarts, 17 gen. 23	Dimecres, 18 gen. 23	Dijous, 19 gen. 23	Divendres, 20 gen. 23
Pasta ● amb salsa de camperola ● Truita de tonyina amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Crema de porros amb rostes de pa ● Gall dindi al forn amb samfaina ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Llenties estofades amb verdures ● Lluç al forn amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Amanida completa ● Paella de peix ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Sopa d'au amb fideus ● Rostit de llom ● amb salsa de poma ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●
Dilluns, 23 gen. 23	Dimarts, 24 gen. 23	Dimecres, 25 gen. 23	Dijous, 26 gen. 23	Divendres, 27 gen. 23
Sopa de verdures amb quinoa ● Mandonguilles de lluç ● i pota en salsa ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Mongetes blanques amb carbassa ● Truita de formatge amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Sopa de peix amb pasta ● Aletes de pollastre al forn amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Verdures saltades amb patates ● Cigrons estofats ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Arròs tres delícies ● Hamburguesa de xampinyons i seità al forn ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●

Dilluns, 30 gen. 23	Dimarts, 31 gen. 23
Crema de carbassó amb rostes de pa ● Truita de patates amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Llenties estofades amb moniato ● Wok oriental de gall dindi ● amb verdures ● Pa integral ● Fruita de temporada ●



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú sense Proteïna de la Llet de Vaca

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



2 – 12 anys

Menú Basal

Fruites servides aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
Espaguetis saltejats amb verdures Delícies de bacallà amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Cigrons estofats Ou remenat amb tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pollastre  al txilindron Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa Salmó al forn Pa integral Fruita de temporada	Arròs  amb salsa de tomàquet Hamburguesa de pastanaga i seità al forn  amb amanida Pa integral Fruita de temporada
Dilluns, 16 gen. 23	Dimarts, 17 gen. 23	Dimecres, 18 gen. 23	Dijous, 19 gen. 23	Divendres, 20 gen. 23
Pasta  amb salsa de camperola Truita de tonyina amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Crema de porros amb rostes de pa Gall dindi al forn amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Amanida complerta Paella de peix Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Rostit de llom  amb salsa de poma  amb amanida Pa integral Fruita de temporada
Dilluns, 23 gen. 23	Dimarts, 24 gen. 23	Dimecres, 25 gen. 23	Dijous, 26 gen. 23	Divendres, 27 gen. 23
Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de lluç  i pota en salsa Pa integral logurt de proximitat	Mongetes blanques amb carbassa Truita de formatge amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta Aletes de pollastre al forn amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Verdures saltades amb patates Cigrons estofats Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies Hamburguesa de xampinyons i seità al forn  amb amanida Pa integral Fruita de temporada

Dilluns, 30 gen. 23

Crema de carbassó amb rostes de pa   
 Truita de patates amb amanida   
 Pa integral   
 logurt de proximitat

Dimarts, 31 gen. 23

Llenties estofades amb moniato   
 Wok oriental de gall dindi amb verdures   
 Pa integral   
 Fruita de temporada



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista **Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú sense Ou

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



2 – 12 anys

Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
Espaguetis saltejats amb verdures ● Delícies de bacallà amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Amanida ● completa Cigrons estofats ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Mongeta verda i patata ● Pollastre ● al txilindron ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Crema de carbassa amb rostes de pa ● Salmó al forn ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Arròs ● amb salsa de tomàquet ● Hamburguesa de pastanaga i seità al forn ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●
Dilluns, 16 gen. 23	Dimarts, 17 gen. 23	Dimecres, 18 gen. 23	Dijous, 19 gen. 23	Divendres, 20 gen. 23
Pasta ● amb salsa de camperola ● Lluç la planxa ● amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Crema de porros amb rostes de pa ● Gall dindi al forn amb samfaina ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Llenties estofades amb verdures ● Lluç al forn amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Amanida completa ● Paella de peix ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Sopa d'au amb fideus ● Rostit de llom ● amb salsa de poma ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●
Dilluns, 23 gen. 23	Dimarts, 24 gen. 23	Dimecres, 25 gen. 23	Dijous, 26 gen. 23	Divendres, 27 gen. 23
Sopa de verdures amb quinoa ● Mandonguilles de lluç ● i pota en salsa ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Mongetes blanques amb carbassa ● Llom a la planxa amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Sopa de peix amb pasta ● Aletes de pollastre al forn amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Verdures saltades amb patates ● Cigrons estofats ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Arròs tres delícies ● Hamburguesa de xampinyons i seità al forn ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●

Dilluns, 30 gen. 23

Crema de carbassó amb rostes de pa ●  
Pit de pollastre amb amanida ●  
Pa integral ●  
logurt de proximitat ●

Dimarts, 31 gen. 23

Llenties estofades amb moniato ●  
Wok oriental de gall dindi ● amb verdures ●  
Pa integral ●  
Fruita de temporada ●



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú sense Gluten

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



2 – 12 anys  
Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

<b>Dilluns, 9 gen. 23</b> Espirals (s/gluten, s/ou) saltats amb verdures Bacallà a l'andalusa (s/gluten) amanida Pa sense gluten logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 10 gen. 23</b> Cigrons estofats Ou remenat amb tomàquet Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Dimecres, 11 gen. 23</b> Mongeta verda i patata Pollastre ● al txilindron Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Dijous, 12 gen. 23</b> Crema de carbassa amb rostes de pa s/gluten Salmó al forn ● Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Divendres, 13 gen. 23</b> Arròs ● amb salsa de tomàquet Hamburguesa de pastanaga i seità al forn ● amb amanida Pa sense gluten Fruita de temporada ●
<b>Dilluns, 16 gen. 23</b> Pasta s/gluten amb salsa de camperola ● Truita de tonyina amb amanida Pa sense gluten logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 17 gen. 23</b> Crema de porros amb rostes de pa s/gluten Gall dindi al forn amb samfaina Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Dimecres, 18 gen. 23</b> Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Dijous, 19 gen. 23</b> Amanida complerta Paella de peix ● Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Divendres, 20 gen. 23</b> Sopa d'au amb fideus s/gluten Rostit de llom ● amb salsa de poma ● amb amanida Pa sense gluten Fruita de temporada ●
<b>Dilluns, 23 gen. 23</b> Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles de lluç ● i pota en salsa Pa sense gluten logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 24 gen. 23</b> Mongetes blanques amb carbassa ● Truita de formatge amb amanida ● Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Dimecres, 25 gen. 23</b> Sopa de peix amb pasta s/gluten Aletes de pollastre al forn amb amanida ● Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Dijous, 26 gen. 23</b> Verdures saltades amb patates Cigrons estofats Pa sense gluten Fruita de temporada ●	<b>Divendres, 27 gen. 23</b> Arròs tres delícies ● Hamburguesa de xampinyons i seità al forn ● amb amanida Pa sense gluten Fruita de temporada ●

<b>Dilluns, 30 gen. 23</b> Crema de carbassó amb rostes de pa s/gluten Truita de patates amb amanida ● Pa sense gluten logurt de proximitat ●	<b>Dimarts, 31 gen. 23</b> Llenties estofades amb moniato ● Wok oriental de gall dindi ● amb verdures Pa sense gluten Fruita de temporada ●
---	---



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

### Menú sense Peix

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



2 – 12 anys  
Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
Espaguetis saltejats amb verdures Delícies de pollastre amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Cigrons estofats Ou remenat amb tomàquet Pa integral Fruita de temporada	Mongeta verda i patata Pollastre  al txilindron Pa integral Fruita de temporada	Crema de carbassa amb rostes de pa Truita francesa amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Arròs  amb salsa de tomàquet Hamburguesa de pastanaga i seità al forn  amb amanida Pa integral Fruita de temporada
Dilluns, 16 gen. 23	Dimarts, 17 gen. 23	Dimecres, 18 gen. 23	Dijous, 19 gen. 23	Divendres, 20 gen. 23
Pasta  amb salsa de camperola Truita de francesa amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Crema de porros amb rostes de pa Gall dindi al forn amb samfaina Pa integral Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Amanida complerta Paella de carn Pa integral Fruita de temporada	Sopa d'au amb fideus Rostit de llom  amb salsa de poma  amb amanida Pa integral Fruita de temporada
Dilluns, 23 gen. 23	Dimarts, 24 gen. 23	Dimecres, 25 gen. 23	Dijous, 26 gen. 23	Divendres, 27 gen. 23
Sopa de verdures amb quinoa Mandonguilles en salsa de tomàquet Pa integral logurt de proximitat	Mongetes blanques amb carbassa Truita de formatge amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Sopa de peix amb pasta Aletes de pollastre al forn amb amanida Pa integral Fruita de temporada	Verdures saltades amb patates Cigrons estofats Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies Hamburguesa de xampinyons i seità al forn  amb amanida Pa integral Fruita de temporada

Dilluns, 30 gen. 23	Dimarts, 31 gen. 23
Crema de carbassó amb rostes de pa Truita de patates amb amanida Pa integral logurt de proximitat	Llenties estofades amb moniato Wok oriental de gall dindi  amb verdures Pa integral Fruita de temporada



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259



# Menú Escoles Consell Comarcal de La Selva

## Escoles d'infantil i primària

### Gener de 2023

#### Menú sense Llegum

[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



2 – 12 anys  
Menú Basal

Fruites servides  
aquest mes:

Kiwi  
Mandarina  
Meló  
Poma  
Pera  
Pinya  
Raïm  
Taronja

Dilluns, 9 gen. 23	Dimarts, 10 gen. 23	Dimecres, 11 gen. 23	Dijous, 12 gen. 23	Divendres, 13 gen. 23
Espaguetis saltejats amb verdures ● Delícies de bacallà amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Arròs amb verdures ● Ou remenat amb tomàquet ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Mongeta verda i patata ● Pollastre ● al txilindron ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Crema de carbassa amb rostes de pa ● Salmó al forn ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Arròs ● amb salsa de tomàquet ● Hamburguesa de pastanaga i seità al forn ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●
Dilluns, 16 gen. 23	Dimarts, 17 gen. 23	Dimecres, 18 gen. 23	Dijous, 19 gen. 23	Divendres, 20 gen. 23
Pasta ● amb salsa de camperola ● Truita de tonyina amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Crema de porros amb rostes de pa ● Gall dindi al forn amb samfaina ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Patates estofades amb verdures ● Lluç al forn amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Amanida completa ● Paella de peix ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Sopa d'au amb fideus ● Rostit de llom ● amb salsa de poma ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●
Dilluns, 23 gen. 23	Dimarts, 24 gen. 23	Dimecres, 25 gen. 23	Dijous, 26 gen. 23	Divendres, 27 gen. 23
Sopa de verdures amb quinoa ● Mandonguilles de lluç ● i pota en salsa ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Patates estofades amb carbassa ● Truita de formatge amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Sopa de peix amb pasta ● Aletes de pollastre al forn amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Verdures saltades amb patates ● Ous remenats amb tomàquet ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●	Arròs tres delícies ● Hamburguesa de xampinyons i seità al forn ● amb amanida ● Pa integral ● Fruita de temporada ●

Dilluns, 30 gen. 23	Dimarts, 31 gen. 23
Crema de carbassó amb rostes de pa ● Truita de patates amb amanida ● Pa integral ● logurt de proximitat ●	Patates estofades amb moniato ● Wok oriental de gall dindi ● amb verdures ● Pa integral ● Fruita de temporada ●



Productes acreditats amb la certificació **ecològica** del CCPAE.



Producte **integral**



Productes **d'origen català** i/o adquirits a l'entorn.



Nutricionista  
**Montserrat Vidal**  
Nº col: CAT000259