

MENÚ

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Macarrons amb tomàquet i formatge Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps	Mongetes estofades amb verdures Pollastre al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	Tricolor de verdures Salsitxes al forn amb amanida (enciam i olives) logurt	festiu	Sopa de fideus Llom amb salsa Fruita del temps
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Croquetes de pollastre amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç) Bacallà al forn amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps	Mongeta tendre amb patata Estofat de gall d'indi amb xampinyons Natilles	Sopa d'estrelles Hamburguesa mixta amb salsa jardineria Fruita del temps	Crema de verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties estofades amb patata Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	Bròquil gratinat Cap de llom al forn amb patates fregides Fruita del temps	Macarrons bolonyesa Lluç a la Llimona amb amanida (enciam i blat de moro) logurt	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella amb salsa Fruita del temps
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Arròs caldós amb verdures Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Ous durs gratinats amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	Trinchat de la cerdanya (col, patata i bacó) Botifarra de pagès amb amanida (enciam i blat de moro) logurt	Llaçets amb salsa de formatge Marmitako de tonyina amb patata i verdures Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps
Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals carbonara Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps				



SERVEI MENJADOR



GENER 2022

MENÚ BRESSOL 2- 3 ANYS

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Macarrons amb tomàquet i formatge Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps	Puré de mongetes blanques Pollastre al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	Tricolor de verdures Salsitxes al forn amb amanida (enciam i olives) logurt	festiu	Sopa de fideus Llom amb salsa Fruita del temps
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Croquetes de pollastre amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç) Bacallà al forn amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps	Mongeta tendre amb patata Estofat de gall d'indi amb xampinyons Natilles	Sopa d'estrelles Hamburguesa mixta amb salsa jardinera Fruita del temps	Crema de verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties estofades amb patata Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	Bròquil gratinat Gall d'indi al forn amb patates fregides Fruita del temps	Macarrons bolonyesa Lluç a la Llimona amb amanida (enciam i blat de moro) logurt	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella amb salsa Fruita del temps
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Arròs caldós amb verdures Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Ous durs gratinats amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	Trinchat de la cerdanya (col, patata i bacó) Botifarra de pagès amb amanida (enciam i blat de moro) logurt	Llaçets amb salsa de formatge Marmitako de tonyina amb patata i verdures Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps
Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals carbonara Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps				



SERVEI MENJADOR

GENER 2022



MENÚ BRESSOL 1-2 ANYS

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5

MENÚ BRESSOL 0-1 ANYS



SERVEI MENJADOR



GENER 2022

	Triturat de sèmola de blat, gall dindi i carbassó	Triturat de vedella, mongeta verda i patata	Triturat de bacallà, arròs i pastanaga	Triturat de pollastre, patata, carbassó i carbassa
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Triturat de peix, patata, pastanaga i porro	Triturat de gall dindi, sèmola d'arròs i mongeta tendra	Triturat de vedella, sèmola de blat i carbassa	Triturat de pollastre, patata, carbassó i pastanaga	Triturat de lluç, patata i mongeta verda
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Triturat de mongeta verda, pastanaga, patata i gall dindi	Triturat de pollastre, sèmola de blat i carbassó	Triturat de peix blanc, sèmola d'arròs i pastanaga	Triturat de vedella, sèmola de blat i mongeta verda	Triturat de peix blanc, patata i carbassó
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Triturat de vedella, patata i pastanaga	Triturat de gall dindi, sèmola de blat, carbassó i carbassa	Triturat de lluç, mongeta verda i patata	Triturat de sèmola d'arròs, vedella i pastanaga	Triturat de pollastre, patata i carbassó
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
Triturat de peix, sèmola d'arròs i mongeta verda	Triturat de pollastre, patata i pastanaga			

MENÚ ZERO (SENSE GLUTEN, LACTOSA, OU NI PORC)

	(*) Pasta sense gluten ni ou amb tomàquet (*) Gall dindi al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Mongeta tendra amb patata (*) Hamburguesa d'au (sense gluten ni ou) amb tomàquet amanit	Arròs a la cassola amb verdures Bacallà al forn amb amanida Fruita del temps	(*) Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
(*) Crema de pastanaga i porro (sense llet) (*) Peix a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet (*) Gall dindi saltat amb amanida Fruita del temps	(*) Sopa d'au amb fideus sense gluten ni ou (*) Gall dindi rostit amb patates (*) logurt sense lactosa	Llenties estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	(*) Puré de patata (sense llet ni bacó) Lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Tricolor de verdures (*) Coca sense gluten de llegums amb amanida Fruita del temps	(*) Macarrons sense gluten ni ou saltats amb xampinyons Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	(*) Sopa vegetal amb galets sense gluten ni ou (*) Botifarra d' au amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	(*) Mongetes blanques amb verdures (*) Gall dindi saltat amb amanida Fruita del temps
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pèsols estofats amb pastanaga i patata (*) Peix al forn amb verdures Fruita del temps	(*) Fideus sense gluten ni ou a la cassola amb verdures Estofat de gall d'indi Fruita del temps	(*) Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) (*) logurt sense lactosa	Arròs amb verdures (*) Gall dindi al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes (*) Pollastre arrebossat sense gluten ni ou amb amanida Fruita del temps
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
(*) Arròs blanc amb xampinyons (*) Peix a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	(*) Fals Trinxat (col, patata i ceba) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps			

	(*) Pasta sense gluten amb tomàquet Truita de patata amanida (enciam i blat de moro)	Mongeta tendra amb patata (*) Hamburguesa mixta sense gluten amb tomàquet amanit	Arròs a la cassolla amb verdures Bacallà al forn amb amanida Fruita del temps	Cigrons estofats amb costella i xoriço Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de pastanaga i porro (*) Peix a la planxa amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet (*) Gall dindi saltat amb amanida Fruita del temps	(*) Sopa de picadillo (fideus sense gluten, ou dur i pernil dolç) Cap de llom rustit amb patates Flam	Llenties estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	Puré de patata amb bacó Lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Tricolor de verdures (*) Coca sense gluten de llegums amb amanida Fruita del temps	(*) Macarrons sense gluten carbonara Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	(*) Sopa vegetal amb galets sense gluten Botifarra de pagès amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Mongeta blanca amb cansalada Truita francesa amb amanida Fruita del temps
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pèsols estofats amb pastanaga i patata (*) Llom al forn amb verdures Fruita del temps	(*) Fideus sense gluten a la cassola amb verdures Estofat de gall d'indi Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata i saltejada amb pernil dolç Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) logurt	Arròs amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes (*) Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida Fruita del temps
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs a la milanesa (formatge i xampinyons) (*) Peix a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Trinxat de la cerdenya (col, patata i bacó) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps			

	Espirals amb tomàquet Truita de patata amanida (enciam i blat de moro)	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit (* logurt sense	Arròs a la cassola amb verdures Bacallà al forn amb amanida Fruita del temps	(* Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
(* Crema de pastanaga i porro (sense llet) (* Peix a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de llegums amb amanida Fruita del temps	(* Sopa de picadillo (fideus i ou dur)(sense pernil dolç) Cap de llom rustit amb patates (* logurt sense lactosa	Llenties estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	(* Puré de patata (sense llet ni bacó) Lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Tricolor de verdures Coca de llegums amb amanida (sense formatge) Fruita del temps	(* Macarrons integrals saltats amb xampinyons Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	Sopa vegetal amb galets Botifarra de pagès amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	(* Mongeta blanca amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pèsols estofats amb pastanaga i patata (* Llom al forn amb verdures Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures Estofat de gall d'indi Fruita del temps	(* Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) (* logurt sense lactosa	Arròs amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
(* Arròs blanc amb xampinyons (* Peix a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	(* Fals Trinxat (col, patata i ceba) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps			

	Espirals amb tomàquet Truita de patata amanida (enciam i blat de moro)	Mongeta tendra amb patata (* Hamburguesa d'au amb tomàquet amanit logurt	Arròs a la cassola amb verdures Bacallà al forn amb amanida Fruita del temps	(* Cigrons estofats amb verdures Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de pastanaga i porro Calamars a la romana i amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de llegums amb amanida Fruita del temps	(* Sopa d'au amb fideus i picadillo d'ou dur (^*) Gall d'indi rostit amb patates Flam	Llenties estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	(* Puré de patata (sense bacó) Lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Tricolor de verdures Coca de llegums amb amanida Fruita del temps	(* Macarrons integrals carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb tomàquet d'amanir Fruita del temps	Sopa vegetal amb galets (* Botifarra d'au amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	(* Mongeta blanca amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pèsols estofats amb pastanaga i patata (* Canelons d'espínacs gratinats Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures Estofat de gall d'indi Fruita del temps	(* Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) logurt	Arròs amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Cigrons estofats amb bledes Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs a la milanesa (formatge i xampinyons) Bunyols de bacallà amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	(* Fals Trinxat (col, patata i ceba) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps			

	(*) Espirals amb oli i alfàbrega (*) Truita de patata (sense ceba) amb xampinyons	(*) Patata bullida amb oli i orenga (*) Hamburguesa mixta amb cuscús (*) logurt natural	(*) Arròs blanc (*) Bacallà al forn amb patates (*) logurt natural sense sucre	(*) Pasta bullida amb oli i formatge (*) Pollastre al forn amb xampinyons (*) logurt natural
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
(*) Crema de patata (*) Peix a la planxa amb cuscús (*) logurt natural sense sucre	(*) Arròs blanc (*) Gall dindi saltat amb xips (*) logurt natural sense sucre	(*) Sopa de fideus (brou sense verdures) i picadillo d'ou dur (*) Cap de llom al forn amb patates (*) logurt natural sense sucre	(*) Pasta bullida amb oli i orenga (*) Conracuixa de pollastre al forn amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre	(*) Puré de patata (sense bacó) (*) Lluç al forn amb cuscús (*) logurt natural sense sucre
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
(*) Patata bullida amb oli i formatge (*) Llom a la planxa amb arròs blanc (*) logurt natural sense sucre	(*) Macarrons sense ou saltats amb xampinyons (*) Pollastre al forn amb xips (*) logurt natural sense sucre	(*) Arròs bullit (*) Bacallà al forn amb patates (*) logurt natural sense sucre	(*) Sopa amb galets (brou sense verdures) (*) Botifarra de pagès amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre	(*) Puré de patata (*) Truita francesa amb cuscús (*) logurt natural sense sucre
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
(*) Patata bullida amb oli i ou dur (*) Llom al forn amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre	(*) Pasta bullida amb oli i orenga (*) Gall dindi saltat amb patates (*) logurt natural sense sucre	(*) Puré de patata (*) Lluç al forn amb cuscús (*) logurt natural sense sucre	(*) Arròs blanc amb tonyina (*) Truita de patates (sense ceba) amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre	(*) Pasta bullida amb oli i formatge (*) Pollastre arrebossat amb xips (*) logurt natural sense sucre
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
(*) Arròs a la milanesa (formatge i xampinyons)(sense ceba) (*) Peix a la planxa amb xips (*) logurt natural sense sucre	(*) Patata bullida amb oli i tonyina (*) Cuixa de pollastre al forn amb cuscús (*) logurt natural sense sucre			



SERVEI MENJADOR



GENER 2022

	Crema de verdures Lluç a la planxa amb patates logurt	Sopa de pasta Orada al forn amb niu de patata i ceba Fruita del temps	Espinacs amb beixamel Llom a la planxa amb cuscús logurt	Amanida verda Panini de tonyina amb xips Flam de vainilla
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bròcoli amb patata Lluç al forn amb xampinyons logurt	Sopa de tomàquet Gall dindi saltat amb verdures logurt	Crema de porros amb crostons Truita de carbassó amb tomàquet amanit Fruita del temps	Bleda amb patata Crestes de tonyina amb amanida logurt	Amanida cèsar Pizza de pernil dolç i formatge logurt
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Puré de carbassó Salsitxes de porc a la planxa amb patates fregides logurt	Coliflor a la gallega Lluç a la planxa amb patates logurt	Sopa de peix amb arròs Pinxos saltats amb pebrots logurt	Arròs al curri Ous durs farcits amb amanida logurt	Amanida completa Burrito de pollastre i verdures logurt
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs saltat amb verdures i salsa de soia Gall dindi amb verdures logurt	Amanida verda Biquini de pernil dolç i formatge amb xips logurt	Espinacs saltats amb ou dur Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita del temps	Pastís de patata Lluç arrebossat amb tomàquet amanit logurt	Amanida de tomàquet Empanada gallega amb xips logurt
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de carbassa Ous remenats amb xampinyons, ceba i patates logurt	Arròs 3 delícies Llom a la planxa amb pebrots logurt			

BERENAR BRESSOL



SERVEI MENJADOR



GENER 2022

	Pa amb gall dindi	Galetes amb xocolata	Plàtan	logurt
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Pa amb formatge	logurt	Pa amb pernil dolç	Plàtan	Llet amb galetes
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
logurt	Pa amb gall dindi	Galetes amb xocolata	Pa amb formatge	Plàtan
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Pa amb pernil dolç	Llet amb galetes	logurt	Pa amb formatge	Plàtan
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
Galetes amb xocolata	Pa amb gall dindi			

Taula orientativa de les necessitats energètiques en funció del grup d'edat:

	3-6 anys	7-12 anys	13-16 anys	16-18 anys
Necessitats energètiques diàries	Haga clic aquí para escribir texto.Kcal	Haga clic aquí para escribir texto.Kcal	Haga clic aquí para escribir texto.Kcal	Haga clic aquí para escribir texto.Kcal

Menús elaborats pel dietista Juan Reverte d'ENDERMAR, diplomad en nutrició humana i dietètica.