

PELS MENÚS...

- *Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- *El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- *Tots els àpats sempre s'acompanyen amb pa de proximitat de farina ecològica no refinada.
- *Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra i cogombre.
- *Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- *Els menús estan revisats per en David Caballé i per la Mireia Oriol i Noguera, dietistanutricionista membre del CoDiNuCat n° CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE VEDELLA



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS
espècies, sucre,
sal i vinagre




PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES
exceptuant l'enciam


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Arròs amb tomàquet Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	Empedrat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt sense sucre	Amanida russa (sense tonyina) Ous al plat amb amanida Fruita del temps
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida logurt sense sucre	Llenties saltades amb all i ceba Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida Fruita del temps
Amanida de pasta Dauets de tofu al forn amb soia i llimona Fruita del temps	Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps	Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre Fideus a la cassola amb tofu i verduretes logurt sense sucre	Mongetes saltades Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
FESTIU	Espaguetis a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Guisat de llenties Fruita del temps	Rissoto de carbassó Ous farcits amb maionesa i amanida logurt sense sucre	Cigrons amb pesto de bledes Tofu fumat al forn amb amanida Fruita del temps

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Tofu a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de cigrons</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Amanida russa (sense tonyina)</p> <p>Ous al plat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
FESTIU	<p>Macarrons* amb oli d'oliva extra verge i grana padano</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdura de temporada*</p> <p>Croquetes vegetals* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal* amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Llenties saltades amb all i ceba</p> <p>Ous amb beixamel* gratinats al forn i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Amanida de pasta*</p> <p>Dauets de tofu al forn amb soia* i llimona</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdura de temporada*</p> <p>Mandonguilles vegetals* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre</p> <p>Fideus* a la cassola amb tofu i verduretes</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Mongetes saltades</p> <p>Remenat d'ous amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
FESTIU	<p>Espaguetis a la napolitana*</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Guisat de llenties</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>Rissoto de carbassó</p> <p>Ous farcits amb maionesa i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Cigrons amb pesto de bledes</p> <p>Tofu fumat al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>


- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Empedrat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt sense sucre	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
11	12	13	14	15
FESTIU	Macarrons* amb oli d'oliva extra verge i grana padano Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada* Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Gall dindi adobat amb amanida logurt sense sucre	Llenties saltades amb all i ceba Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida de pasta* Gall dindi al forn amb soia* i llimona Fruita del temps	Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada* Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló* logurt sense sucre	Mongetes saltades Peix de mercat amanida Fruita del temps
25	26	27	28	29
FESTIU	Espaguetis* a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Guisat de llenties Fruita del temps	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida logurt sense sucre	Cigrons amb pesto de bledes Pollastre arrebossat* amb amanida Fruita del temps

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Empedrat de cigrons Truita de patates amb amanida Iogurt sense lactosa	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Iogurt sense lactosa	Llenties saltades amb all i ceba Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Amanida de pasta Gall dindi al forn amb soia i llimona Fruita del temps	Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló* Iogurt sense lactosa	Mongetes saltades Peix de mercat amanida Fruita del temps
FESTIU	Espaguetis a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Guisat de llenties Fruita del temps 	Arròs saltat amb carbassó Peix de mercat amb amanida Iogurt sense lactosa	Saltat de cigrons amb all i julivert Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Empedrat de cigrons Gall dindi a la planxa amb amanida Iogurt sense sucre	Amanida russa (sense ou) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Iogurt sense sucre	Llenties saltades amb all i ceba Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Amanida de pasta Gall dindi al forn amb soia i llimona Fruita del temps	Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló* Iogurt sense sucre	Mongetes saltades Peix de mercat amanida Fruita del temps
FESTIU	Espaguetis a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Guisat de llenties Fruita del temps 	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida Iogurt sense sucre	Cigrons amb pesto de bledes Pollastre arrebossat* amb amanida Fruita del temps


- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	Empedrat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt sense sucre	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Gall dindi adobat amb amanida logurt sense sucre	Llenties saltades amb all i ceba Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Amanida de pasta Gall dindi al forn amb soia i llimona Fruita del temps	Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre Fideus a la cassola amb verduretes logurt sense sucre	Mongetes saltades Peix de mercat amanida Fruita del temps
FESTIU	Espaguetis a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Guisat de llenties Fruita del temps	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida logurt sense sucre	Cigrons amb pesto de bledes Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Empedrat de cigrons Trita de patates amb amanida logurt sense sucre	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
11	12	13	14	15
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Gall dindi adobat amb amanida logurt sense sucre	Llenties saltades amb all i ceba Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida de pasta Gall dindi al forn amb soia i llimona Fruita del temps	Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló logurt sense sucre	Mongetes saltades Peix de mercat amanida Fruita del temps
25	26	27	28	29
FESTIU	Espaguetis a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdura de temporada amb patata Guisat de llenties Fruita del temps 	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida logurt sense sucre	Cigrons amb pesto de bledes Pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps

- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.

MENÚ / SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Botifarra* al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de cigrons</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>Amanida russa</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
FESTIU	<p>Macarrons* amb oli d'oliva extra verge i orenga</p> <p>Truita de carbassó amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdura de temporada*</p> <p>Croquetes de pollastre* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>Llenties saltades amb all i ceba</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Amanida de pasta*</p> <p>Gall dindi al forn amb soia* i llimona</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb salsa de pastanga i tomàquet</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdura de temporada*</p> <p>Bacallà a la llauna amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de d'enciams, tomàquet i cogombre</p> <p>Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló*</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>Mongetes saltades</p> <p>Peix de mercat amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
FESTIU	<p>Espaguetis* a la napolitana</p> <p>Truita de ceba caramelitzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Guisat de llenties</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>Saltat de cigrons amb all i julivert</p> <p>Pollastre arrebossat* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten i sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten i lactosa.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



CEREALS (ARRÒS O PASTA),
FÈCULES (PATATA - MONIATO)
O LLEGUMS



VERDURES



CARN



PEIX



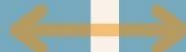
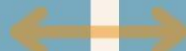
OU



FRUITA



LACTI



PODREM SOPAR...

VERDURES CUINADES O
HORTALISSES CRUDES



CEREALS (ARRÒS O PASTA)
O FÈCULES



OU O PEIX



OU O CARN



PEIX O CARN



LACTI O FRUITA



FRUITA

