



MENÚ D'HIVERN BASAL

DILLUNS

- Arròs tres delícies amb pastanaga i pèsols.
- Escalopa de porc amb amanida d'enciam i remolatxa
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Amanida variada (d'escarola i poma amb blat de moro)
- Truita de bledes i alls tendres acompanyada de pa integral
- logurt amb avellanes

DIMARTS

- Crema de carbassa amb crostons de pa i pernil salat
- Cuetes de rap amb salsa verda i amanida d'enciam i pastanaga
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Espaguetis amb sofregit de tomàquet i alfàbrega
- Pollastre a la planxa amb verduretes
- Fruita de temporada

DIMECRES

- Guisat de cigrons i verdures
- Truita de formatge i espinacs amb amanida d'enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Mongeta tendra saltada amb all i ceba
- Tonyina a la planxa amb sofregit de tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOURS

- Macarrons amb salsa d'olives i bròquil
- Pollastre saltat amb amanida de escarola i ceba tendra.
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Trinxat de col amb pernil salat
- Ous escaldats amb escalivada
- Macedònia de cítrics

DIVENDRES

- Saltat de verdures a l'estil oriental
- Estofat de gall d'indi amb patates, amanida, pastanaga ratllada i orenga
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Crema de verdures de temporada
- Mongetes blanques amb peix
- Fruita de temporada

DE PROXIMITAT I TEMPORADA

DILLUNS

- Pèsols amb patata i saltat d'all i ceba
- Lluç al forn amb salsa de taronja i amanida d'enciam
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Cigrons saltats amb bledes alls tendres i ou dur
- Amanida d'enciam i alvocat
- logurt natural amb kiwi

DIMARTS

- Espirals a la carbonara
- Truita de xampinyons, col llombarda, amb enciam i pastanaga
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Crema de carbassa amb crostons de pa integral
- Saltat de verdures amb gambes
- Fruita de temporada

DIMECRES

- Amanida de lleties
- Pollastre al forn
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Espinacs a la crema
- Bacallà al forn amb ceba i patates
- Fruita de temporada

DIJOURS

- Mongeta tendra amb patata i pastanaga
- Saltat de vedella, verdures i llegums
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Albergínia farcida de fruits secs
- Remenat d'all tendres acompanyat de pa integral
- Macedònia

DIVENDRES

- Arròs amb pollastre i verdures
- Hamburgueses vegetals amb salsa de sofregit i ceba
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Brou de verdures amb pasta
- Salmó amb pastanaga i bròquil a la planxa
- Fruita de temporada

SOSTENIBLES SALUDABLES

DILLUNS

- Brou de peix amb pasta
- Botifarres al forn amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Hummus (amb cigrons) d'alvocat amb bastonets de pastanaga
- Llenguado a la planxa amb saltat de verdures
- Fruita de temporada

DIMARTS

- Bròquil gratinat al forn amb patata
- Rodó de gall d'indi amb salsa, enciam i blat de moro
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Crema de carbassa
- Saltat de pèsols i xampinyons amb ou
- Fruita de temporada

DIMECRES

- Arròs amb pèsols, pebrot
- Truita amb verduretes i pernil amb amanida de pastanaga
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Amanida variada (escarola, cogombre i magrana)
- Verat forn amb patata
- Macedònia de fruites

DIJOURS

- Mongetes estofades
- Pollastre a l'allet i amanida d'enciam i remolatxa
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Quiche de bròquil, porro
- Sípia a la planxa amb enciam
- Fruita de temporada

DIVENDRES

- Fideus a la cassola
- Gallineta amb enciam i ceba
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Mini-pizzes d'albergínies
- Pollastre planxa amb pebrot verd
- logurt natural

TOTS ELS NOSTRES MENÚS SEGUEIXEN LES RECOMANACIONS DE L'AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA

DILLUNS

- Espinacs a la catalana
- Truita de patata i ceba amb amanida.
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Empedrat (mongetes, verdures sense ou)
- Maires amb a la planxa
- Fruita de temporada

DIMARTS

- Arròs tres delícies amb pèsols i pastanaga
- Calamars romana amb amanida d'enciam i pastanaga
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Saltat de verdures de temporada
- Pollastre al forn amb patates
- Fruita de temporada

DIMECRES

- Espaguetis amb verdures
- Carbonero amb all i julivert amb escarola i remolatxa
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Sopa de verdures amb fideus
- Gall d'indi a la planxa amb amanida de alvocat i pastanaga
- Fruita de temporada

DIJOURS

- Crema de pastanaga amb crostons de pa
- Pollastre a la planxa amb amanida
- logurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Arròs de verdures i ou
- amb amanida amb orenga
- Fruita de temporada

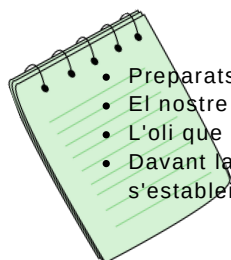
DIVENDRES

- Minestra de verdures
- Truita de samfaina amb pernil amb amanida de olives
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Crema de bròquil i kale
- Pizza vegetal (tomàquet, albergínia, formatge i pesto)
- Batut de plàtan amb cacau en pols (sense sucre)

AQUEST CALENDARI NO INCLOU NI FESTES LOCALS NI DIES DE LLIBRE DISPOSICIÓ



- Preparats per atendre a totes les diversitats alimentàries al·lèrgies, intoleràncies, etc.
- El nostre pa és integral i servit com a mínim dos cops per setmana.
- L'oli que utilitzem és d'oliva.
- Davant la situació derivada pel Covid, atenem totes les mesures sanitàries que s'estableixen des de el procicat.





MENÚ TARDOR BASAL

DILLUNS

- Crema de verdures amb crostons de pa
- Estofat de gall d'indi a la jardinera amb verdures i pèsols
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Arròs a la cubana i amanida
- Raïm

DIMARTS

- Minestra de verdures (pastanaga, mongeta tendra, patata)
- Salsitxes amb amanida d'enciam i blat de moro
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Crema de verdures de tardor
- Hamburguesa de lleties
- Macedònia de tardor

DIMECRES

- Arròs amb bolets
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Coliflor amb patata gratinada
- Lluç al forn amb tomàquet
- Magrana

DIJOUS

- Cigrons estofats amb espinacs
- Pollastre al forn amb verdures i amanida d'enciam amb olives
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Salat de verdures amb tofu i salsa de soja
- Taronja

DIVENDRES

- Macarrons amb salsa de tomàquet i verdures
- Gallineta al forn amb ceba i salsa de cítrics amb amanida d'enciam i amb tomàquet
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Pizza vegetal
- Iogurt natural

DE PROXIMITAT I TEMPORADA

DILLUNS

- Mongeta tendra amb patata i saltat d'all
- Truita de xampinyons amb amanida d'enciam i olives
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Sopa de pasta
- Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
- Poma al forn

DIMARTS

- Arròs amb pastanaga i pebrot
- Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Puré de carbassa i patata
- Falafel amb salsa de iogurt
- Fruita de temporada

DIMECRES

- Amanida d'escarola, ceba, pastanaga, poma
- Canelons de carn
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Cuscús amb verdures i pollastre
- Caqui

DIJOUS

- Crema de carbassa amb formatge
- Croquetes de bacallà amb amanida de pastanaga i blat de moro
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Mandonguilles vegetals amb amanida de fruits secs a la jardinera
- Mandarina

DIVENDRES

- Amanida de lleties
- Abadejo al forn amb verdures (pastanaga, ceba, llorer)
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Arròs caldós amb verdures
- Ous escaladats amb pa integral
- Fruita de temporada

SOSTENIBLES SALUDABLES

DILLUNS

- Macarrons amb verdures salsa de tomàquet
- Filet de gall d'indi planxa amb amanida enciam i raves
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Brou de peix
- Hamburguesa de vedella amb patata
- Gerds

DIMARTS

- Amanida de cigrons (cigrons, pebrot, pastanaga, olives i ous)
- Estofat de sípia
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Verdura bullida amb pastanaga
- Bunyols de coliflor
- Poma tallada

DIMECRES

- Espinacs amb patata i panses
- Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Pasta amb bolets i verdures
- Peix a la planxa
- Iogurt natural

DIJOUS

- Arròs de l'hort (verdures de temporada: carbassa, porro)
- Filet de lluç empanat amb amanida d'enciam i raïm
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Gall d'indi al forn amb cigrons saltats amb all i julivert
- Magrana amb most

DIVENDRES

- Sopa minestrone (amb verdures sense pasta)
- Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Empanada de tonyina amb amanida variada
- Fruita de temporada

TOTS ELS NOSTRES MENÚS SEGUEIXEN LES RECOMANACIONS DE L'AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA

DILLUNS

- Arròs amb verdures (carbassa, xampinyons) saltades i soja
- Estofat de porc
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Pollastre al forn amb puré de patata
- Taronja

DIMARTS

- Crema de verdures de temporada
- Rap amb salsa de tomàquet
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Amanida de formatge i fruita seca
- Ous farcits
- Raïm

DIMECRES

- Mongetes estofades amb pebrot i pastanaga
- Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Arròs integral de seitan i verdures
- Caqui

DIJOUS

- Espirals amb crema d'espinacs
- Truita de pernil i formatge amb amanida de tomàquet i orenga
- Fruita de temporada

PROPOSTA DE SOPAR

- Peix al forn amb patates i escalivada
- Iogurt natural

DIVENDRES

- Verdures de tardor amb alliet
- Nuggets de pollastre amb patates al forn
- Iogurt natural

PROPOSTA DE SOPAR

- Pa amb tomàquet amb pernil i formatge
- Amanida de tardor (amb raïm)
- Plàtan

AQUEST CALENDARI NO INCLOU NI FESTES LOCALS NI DIES DE LLIBRE DISPOSICIÓ



- Preparats per atendre a totes les diversitats alimentàries al·lèrgies, intoleràncies, etc.
- El nostre pa és integral i servit com a mínim dos cops per setmana.
- L'oli que utilitzem és d'oliva.
- Davant la situació derivada pel Covid, atenem totes les mesures sanitàries que s'estableixen des de el procicat.





MENÚ PRIMAVERA/ESTIU BASAL

DILLUNS

- Crema carbassó amb patata i crostons de pa
- Pollastre saltat amb verdures
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Amanida de tomàquet i alvocat
 - Lluc al forn amb porro i pastanaga acompanyat de pa integral
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- Mongeta tendra amb patata
- Llom planxa amb albergínia i pebrot
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Saltat de verdures
 - Salmó a la planxa amb cus-cus
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- Amanida d'arròs
- Truita de ceba, carbassó i amb amanida de tomàquet
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Gaspatxo
 - Conill a la jardinera acompanyat amb quinoa
 - Fruita de temporada

DIJOUS

- Lenties guisades amb verdures
- Hamburgueses vegetals amb salsa de tomàquet i orenga.
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Amanida de pasta (tomàquet, ceba, pastanaga, blat de moro i alvocat)
 - Wok de calamar i verdures
 - Fruita de temporada

DIVENDRES

- Saltat de fideus xinesos amb verdures
- Cuetes de rap amb salsa verda i amanida de cogombre
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Crema de bròquil i kale
 - Truita d'espínacs amb pa integral
 - Iogurt natural

DE PROXIMITAT I TEMPORADA

DILLUNS

- Bledes amb pastanaga
- Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Crema de pastanaga
 - Pollastre al forn amb ceba i al forn
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- Amanida Capresse
- Arròs a la milanesa (pèsols, pebrot i salsitxes)
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Pastís d'albergínia
 - Sardines al forn amb all i julivert acompanyades de pa integral
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- Espaguetis amb verdures i tomàquet
- Lluc al forn amb llorer, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Amanida de quinoa (tomàquet, alvocat i espínacs)
 - Sèpia a la planxa amb carbassó
 - Iogurt natural

DIJOUS

- Brou de verdures amb pasta
- Cuixa de pollastre amb orenga a la planxa amb amanida d'enciam i ravenets
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Mongeta tendre amb ceba, pastanaga i patata
 - Remenat d'ous i espàrrecs
 - Fruita de temporada

DIVENDRES

- Crema de cigrons amb verdures
- Croquetes de bolets amb amanida de tomàquet
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Amanida de cus-cus (raves, tomàquet, pastanaga, cogombre i olives)
 - Carbassó farcit de carn picada
 - Fruita de temporada

SOSTENIBLES SALUDABLES

DILLUNS

- Macarrons gratinats
- Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Tonyina a la planxa amb samfaina i arròs integral
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- Gaspatxo
- Empedrat de mongetes amb bacallà
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Wok de verdures
 - Conill
 - a la planxa amb puré de patates
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- Amanida russa
- Saltat de gall d'indi amb herbes i amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Vichyssoise amb crostons de pa
 - Truita de formatge acompanyada de pa integral
 - Fruita de temporada

DIJOUS

- Arròs de l'hort
- Caella a la planxa amb amanida d'enciam i ravenets
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Pasta integral a la napolitana
 - Llenguado a la planxa amb espàrrecs
 - Fruita de temporada

DIVENDRES

- Crema freda de verdures
- Truita de patates i ceba amb amanida d'enciam i olives
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Amanida d'Espínacs (espínacs, tomàquet cherry, poma, pasta integral i nous)
 - Bistec a la planxa amb pebrot i ceba
 - Iogurt natural amb fruits secs

TOTS ELS NOSTRES MENÚS SEGUEIXEN LES RECOMANACIONS DE L'AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA

AQUEST CALENDARI NO INCLOU NI FESTES LOCALS NI DIES DE LLIBRE DISPOSICIÓ

DILLUNS

- Amanida de lenties (Enciam, pastanaga, blat de moro i cogombre)
- Mandonguilles de carn amb sofregit de tomàquet
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Bròquil saltat amb all, ceba i sofregit de tomàquet
 - Gall d'indi a la planxa amb puré de carbassa
 - Iogurt natural

DIMARTS

- Gaspatxo de sindria
- Bacallà al forn amb patata al forn i amanida d'enciam i pastanaga
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Escalivada
 - Amanida de arròs i pollastre
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- Fideuà
- Truita carbassó i formatge amb amanida d'enciam i ravenets
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Amanida de mongeta tendre (mongeta, tomàquet cherry i pastanaga)
 - Sardines planxa amb albergínia
 - Fruita de temporada

DIJOUS

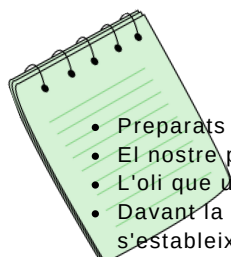
- Arròs tres delícies
- Lluc al forn amb samfaina
- Iogurt natural

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Salmorejo Amanida de cigrons (espínacs, tomàquet, cogombre, alvocat i ou dur)
 - Fruita de temporada

DIVENDRES

- Wok de verdures i pasta
- Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

- PROPOSTA DE SOPAR**
- Gaspatxo
 - Pizza vegetal (carbassó, tomàquet, pesto i formatge mozzarella)
 - Fruita de temporada



- Preparats per atendre a totes les diversitats alimentàries al·lèrgies, intoleràncies, etc.
- El nostre pa és integral i servit com a mínim dos cops per setmana.
- L'oli que utilitzem és d'oliva.
- Davant la situació derivada pel Covid, atenem totes les mesures sanitàries que s'estableixen des de el procicat.

