



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanit
Un cop a la setmana fruites i verdures.

01

- Bledes amb patata soltejades amb daus de pernil dolç
- Estofat de vedella amb verdures a la jardineria
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:734,59 Prot:34,44g Lip:35,65g HC:60,25g

04

- Arròs a la napolitana
- Escalope de porc amb enciam, blat de moro i olives
- Pa del dia
- Fruit del temps

- Escalope de porc amb enciam, blat de moro i olives
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:649,43 Prot:30,52g Lip:21,7g HC:80,53g

05

- Cassoleta de cígrons amb verdures
- Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:585,8 Prot:26,77g Lip:19,96g HC:68,76g

06

- Puré de carbassó (carbassó, ceba i patata) amb rostes de pa
- Supremo de lluç al forn amb enciam i tomàquet
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:410,39 Prot:22,14g Lip:11,40g HC:51,71g

07

- Trinxat de la Cerdanya (patata i col)
- Mandonguites 100% vedella amb salsa de tomàquet
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:654,17 Prot:25,95g Lip:34,59g HC:54,62g

08

- Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge
- Cuitetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
- Pa del dia
- Iogurt natural

Kcal:725,63 Prot:42,74g Lip:28,67g HC:72,38g

11

- Patates estofades amb juliana de verdures
- Bacallà a l'oli amb enciam i tomàquet
- Pa del dia
- Fruit del temps

- Bacallà a l'oli amb enciam i tomàquet
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:504,17 Prot:28,74g Lip:18,25g HC:51,17g

12

- Arròs napolitana
- Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:490,29 Prot:19,65g Lip:11,00g HC:75,61g

13

- Verdures tres colors (p/patata, mongeta verda i pastanaga)
- Pollastre a l'estil del xef (pebrat, ceba i xampinyons)
- Pa del dia
- Iogurt natural

Kcal:534,62 Prot:15,51g Lip:28,47g HC:57,50g

14

- Espaguetis a la carbonara
- Hamburguesa 100% vedella amb enciam, blat de moro i olives
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:667,94 Prot:24,94g Lip:22,67g HC:81,15g

15

- Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
- Rodó de porc amb salsa de pastanaga i rodets de patata
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:526,31 Prot:30,39g Lip:17,58g HC:57,96g

18

- Saltejat comestre amb patata
- Pennets de pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives
- Pa del dia
- Fruit del temps

- Pennets de pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:564,16 Prot:23,92g Lip:18,24g HC:73,92g

19

- Tallarins amb wok de verdures (salsa de soja)
- Cuetes de rap amb picada d'all i julivert al forn amb enciam i tomàquet
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:693,31 Prot:26,01g Lip:13,57g HC:110,31g

20

- Pèsols amb daus de patata sofregits
- Salsitzes de porc amb enciam i tomàquet
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:761,92 Prot:40,68g Lip:28,63g HC:82,43g

21

- Cassoleta de cígrons amb verdures
- Truita a la francesa amb carbassó al forn
- Pa del dia
- Fruit del temps

Kcal:661,58 Prot:24,90g Lip:32,29g HC:63,95g

22

- ### JORNADA GASTRONÒMICA FI DE CURS
- Crema de verdures
 - Chesse burger
 - Macedònia

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, jogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanida
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04 · Patata, carbassó, pastanaga i llimanda
· jogurt natural La Fageda

05 · Cigrans, patata, pastanaga, carbassó i gall
dindi
· jogurt natural La Fageda

06 · Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· jogurt natural La Fageda

07 · Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· jogurt natural La Fageda

08 · Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· jogurt natural La Fageda

11 · Patata, pastanaga, carbassó i llimanda
· jogurt natural La Fageda

12 · Patata, carbassó, pastanaga i gall dindi
· jogurt natural La Fageda

13 · Patata, mongeta verda, pastanaga i
pollastre
· jogurt natural La Fageda

14 · Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· jogurt natural La Fageda

15 · Uenties, patata, pastanaga, porra i lluç
· jogurt natural La Fageda

18 · Patata, carbassó, ceba i pollastre
· jogurt natural La Fageda

19 · Patata, pastanaga, carbassó i llimanda
· jogurt natural La Fageda

20 · Cigrans, patata, pastanaga, carbassó i gall
dindi
· jogurt natural La Fageda

21 · Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· jogurt natural La Fageda

22 · Patata, carbassó, pastanaga i llimanda
· jogurt natural La Fageda

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.



PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanar.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

01

-Potata, carbassó, pastanaga i vedella
. Pa del dia
.iogurt

04

-Potata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

05

-Potata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

06

-Potata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

07

-Potata, carbassó, pastanaga i vedella
. Pa del dia
.iogurt

08

-Potata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

11

-Potata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

12

-Potata, carbassó, pastanaga i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

13

-Potata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

14

-Potata, carbassó, pastanaga i vedella
. Pa del dia
.iogurt

15

-Potata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

18

-Potata, carbassó, ceba i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

19

-Potata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

20

-Potata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

21

-Potata, carbassó, pastanaga i vedella
. Pa del dia
.iogurt

22

-Potata, carbassó, pastanaga i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanit
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04
·Potata, carbassó, pastanaga i llimona
. Pa del dia
.iogurt

05
·Potata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

06
·Potata, mongeta verda, carbassó i lluç
. Pa del dia
.iogurt

07
·Potata, carbassó, pastanaga i vedella
. Pa del dia
.iogurt

08
·Potata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

11
·Potato, pastanaga, carbassó i llimona
. Pa del dia
.iogurt

12
·Potato, carbassó, pastanaga i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

13
·Potato, mongeta verda, pastanaga i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

14
·Potato, carbassó, pastanaga i vedella
. Pa del dia
.iogurt

15
·Potato, mongeta verda, carbassó i lluç
. Pa del dia
.iogurt

18
·Potato, carbassó, ceba i pollastre
. Pa del dia
.iogurt

19
·Potato, pastanaga, carbassó i llimona
. Pa del dia
.iogurt

20
·Potato, pastanaga, carbassó i gall d'indi
. Pa del dia
.iogurt

21
·Potato, carbassó, pastanaga i vedella
. Pa del dia
.iogurt

22
·Potato, carbassó, pastanaga i llimona
. Pa del dia
.iogurt

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.



PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanit
Un cop a la setmana fruites i verdures.

01

Potata, carbassó, pastanaga i llimona
. Pa del dia
. iogurt

04

Potata, carbassó, pastanaga i llimona
. Pa del dia
. iogurt

05

Cigrans, patata, pastanaga, carbassó i lluç
. Pa del dia
. iogurt

06

Potata, mongeta verda, carbassó i lluç
. Pa del dia
. iogurt

07

Potata, carbassó, pastanaga i llimona
. Pa del dia
. iogurt

08

Potata, mongeta verda, pastanaga i halibut
. Pa del dia
. iogurt

11

Potata, pastanaga, carbassó i llimona
. Pa del dia
. iogurt

12

Potata, mongeta verda, carbassó i lluç
. Pa del dia
. iogurt

13

Potata, mongeta verda, pastanaga i halibut
. Pa del dia
. iogurt

14

Potata, pastanaga, carbassó i llimona
. Pa del dia
. iogurt

15

Uenties, patata, pastanaga, porro i lluç
. Pa del dia
. iogurt

18

Potata, carbassó, ceba i lluç
. Pa del dia
. iogurt

19

Potata, pastanaga, carbassó i llimona
. Pa del dia
. iogurt

20

Cigrans, patata, pastanaga, carbassó i lluç
. Pa del dia
. iogurt

21

Potata, carbassó, pastanaga i llimona
. Pa del dia
. iogurt

22

Potata, carbassó, pastanaga i llimona
. Pa del dia
. iogurt

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per a grisos. Un cop a la setmana fruites i verdures.

-Arròs, pastanaga i llimona
- Pa del dia
- iogurt

04

-Patata, pastanaga i gall d'indi
- Pa del dia
- iogurt

05

-Patata, pastanaga i lluç
- Pa del dia
- iogurt

06

-Arròs, pastanaga i vedella
- Pa del dia
- iogurt

07

-Patata, pastanaga i pollastre
- Pa del dia
- iogurt

01

-Arròs, pastanaga i llimona
- Pa del dia
- iogurt

11

-Patata, pastanaga i gall d'indi
- Pa del dia
- iogurt

12

-Patata, pastanaga i pollastre
- Pa del dia
- iogurt

13

-Arròs, pastanaga i vedella
- Pa del dia
- iogurt

14

-Patata, pastanaga i lluç
- Pa del dia
- iogurt

15

-Patata, pastanaga i pollastre
- Pa del dia
- iogurt

18

-Arròs, pastanaga i llimona
- Pa del dia
- iogurt

19

-Patata, pastanaga i gall d'indi
- Pa del dia
- iogurt

20

-Arròs, pastanaga i vedella
- Pa del dia
- iogurt

21

-Arròs, pastanaga i llimona
- Pa del dia
- iogurt

22

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

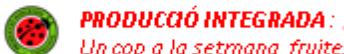
DIVENDRES



ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.



PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa



PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanit
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04

Arròs a la napolitana
Uom a la planxa o/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

05

Cassoleta de cigrans amb verdures
Truita a la francesa (sense lactosa) amb enciam i pastanoga
. Pa del dia
Fruita

06

Puré de carbassó s/rastes de pa (o/carbassó, ceba i patata)
Supremo de lluç al forn o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

07

Trinxat de la Cerdanya (patata i col)
Filet de gall dindi al forn o/tomàquet al forn
. Pa del dia
Fruita

01

Bledes amb patata al vapor
Pollastre a la planxa o/Tomàquet al forn
. Pa del dia
Fruita

11

Patates estofades amb juliana de verdures
Filet de bacallà al forn o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

12

Arròs a la napolitana
Truita a la francesa (s/lactosa) o/enciam i pastanoga
. Pa del dia
Fruita

13

Verdures tres colors (o/patata, mongeta verda i pastanoga)
Pollastre a l'estil del xef (o/pebrat, ceba i xampinyons)
. Pa del dia
Iogurt de soja

14

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Uuç al forn o/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

15

Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
Roddó de porc o/salsa de pastanoga i rodets de patata
. Pa del dia
Fruita

18

Saltejat comestible amb patata
Pernillets de pollastre al forn o/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

19

Tallarins amb wok de verdures
Cuetes de ròp amb picada (o/all i julivert) al forn o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

20

Pèsols amb dous de patata sofregits
Uom a la planxa o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

21

Cassoleta de cigrans amb verdures
Truita a la francesa (sense lactosa) amb carbassó al forn
. Pa del dia
Fruita

22

JORNADA GASTRONÒMICA DE FI DE CURS
Puré de verdures s/rastes de pa
Pa s/gluten amb pollastre (s/formatge)
Macedònia de fruta

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanit
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04
 Arròs a la napolitana
 Pèsols saltejats amb ceba sense patata amb enciam, blat de moro i olives
 . Pa del dia
 Fruita

05
 Cassoleta de cigrons amb verdures
 Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
 . Pa del dia
 Fruita

06
 Puré de carbassó amb rostes de pa (o/carbassó, ceba i patata)
 Supremo de lluç al forn o/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita

07
 Trinxat de la Cerdanya (patata i col)
 Hamburguesa de tofu o/enciam
 . Pa del dia
 Fruita

08
 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge
 Filet d'halibut al forn o/enciam i pastanaga
 . Pa del dia
 Iogurt natural La Fageda

11
 Patates estofades amb juliana de verdures
 Filet de bacallà a l'oringa o/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita

12
 Arròs a la napolitana
 Truita a la francesa o/enciam i pastanaga
 . Pa del dia
 Fruita

13
 Verdures tres colors (o/patata, mongeta verda i pastanaga)
 Hamburguesa de tofu i espinacs o/enciam
 . Pa del dia
 Iogurt natural La Fageda

14
 Espinacs saltejats (sense patata)
 Espaguetis amb salsa de tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita

15
 Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
 Filet de llumarda o/pastanaga borbolat i rodes de patata
 . Pa del dia
 Fruita

18
 Soltejat comestre amb patata
 Uuç al forn o/enciam, blat de moro i olives
 . Pa del dia
 Fruita

19
 Tallarins amb wok de verdures
 Cuetes de rap amb picada (o/all i julivert) al forn o/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita

20
 Pèsols amb dous de patata sofregits
 Uuç al forn o/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita

21
 Cassoleta de cigrons amb verdures
 Truita a la francesa amb carbassó al forn
 . Pa del dia
 Fruita

22
JORNADA GASTRONÒMICA DE FI DE CURS
 Puré de verdures amb rostes de pa
 Pa d'hamburguesa amb formatge i
 Hamburguesa de tofu i bolets
 Macedònia de fruita

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre. Llonganissa frutes verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per acoaric
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04
Arròs a la napolitana
Pèsols saltejats amb ceba sense patata amb enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
. Fruita

05
Cassoleta de cigrons amb verdures
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
. Fruita

06
Puré de carbassó amb rostes de pa (o/carbassó, ceba i patata)
Supremo d' lluç al forn o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
. Fruita

07
Trinxat de la Cerdanya (patata i col)
Mandonguilles 100% de vedella o/salsa de tomàquet
. Pa del dia
. Fruita

01
Bledes amb patata al vapor
Estofat de vedella o/verdures a la jardineria
. Pa del dia
. Fruita

11
Potates estofades amb juliana de verdures
Filet de bacallà o llobia o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
. Fruita

12
Arròs a la napolitana
Truita a la francesa o/enciam i pastanaga
. Pa del dia
. Fruita

13
Verdures tres colors (o/patata, mongeta verda i pastanaga)
Pollastre a l'estil del xef (o/pebrat, ceba i xampinyons)
. Pa del dia
Flam de vainilla

14
Espaguetis amb salsa de tomàquet
Hamburguesa 100% de vedella o/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
. Fruita

15
Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
Filet de llumarda o/pastanaga baby saltejada amb rodets de patata
. Pa del dia
. Fruita

18
Saltejat composte amb patata
Pernillets de pollastre al forn o/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
. Fruita

19
Tallarins amb wok de verdures
Cuetes de rap amb picada (o/all i julivert) al forn o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
. Fruita

20
Pèsols amb dous de patata sofregits
Uuç al forn o/enciam i tomàquet
. Pa del dia
. Fruita

21
Cassoleta de cigrons amb verdures
Truita a la francesa amb carbassó al forn
. Pa del dia
. Fruita

22
JORNADA GASTRONÒMICA DE FI DE CURS
Puré de verdures amb rostes de pa
Chesse burger
Macedònia de fruita



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre. Ullentissa fruites, verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanar. Un cop a la setmana fruites i verdures.

04
Arròs a la napolitana
Salsitxa de porc a la planxa a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

05
Cassoleta de cigrans amb verdures
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

06
Puré de carbassó amb rostes de pa (o/carbassó, ceba i patata)
Supremo de lletuc al forn/a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

07
Trinxat de la Cerdanya (patata i col)
Filet de gall dindi al forn/tomàquet al forn
. Pa del dia
Fruita

08
Macarrons s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet natural
Cuixetes de pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

11
Potates estofades amb juliana de verdures
Filet de bacallà al forn a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

12
Arròs a la napolitana
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

13
Verdures tres colors (o/patata, mongeta verda i pastanaga)
Pollastre a l'estil del xef (o/pebrot, ceba i xampinyons)
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

14
Espaguetis (sense ou ni gluten) amb salsa de tomàquet
Rodó de vedella al forn a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

15
Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
Uom a la planxa a/pastanaga ~~baby~~ soltejada i rodets de patata
. Pa del dia
Fruita

18
Saltejat comestre amb patata
Pernillets de pollastre al forn a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

19
Tallarins amb wok de verdures (s/gluten s/ou)
Cuetes de rap amb picada (o/oll i julivert) al forn a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

20
Pèsols amb dos de patata sofregits
Uom a la planxa a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

21
Cassoleta de cigrans amb verdures
Pit de gall dindi a la planxa a/carbassó al forn
. Pa del dia
Fruita

22
JORNADA GASTRONÒMICA DE FI DE CURS
Puré de verdures amb rostes de pa
Chesseburguer
Macedania de fruta

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLOGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre. Ullongassa fruites verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanida
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04
Arròs amb ceba i carbassó saltejat
Uom a la planxa a/enciam blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

05
Vichyssoise (sense ovi)
Pollastre a la planxa a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

06
Bledes amb patata
Pit de gall d'indi a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

07
Espinacs saltejats amb ceba
Carr magra al forn a/tomàquet al forn
. Pa del dia
Fruita

08
Macarrons s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet natural
Cuixetes de pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Iogurt ensucrat La Fageda

11
Amanida de patata (a/patata, pastanaga, blat de mora, pebrot vermell i olives)
Uom a la planxa a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

12
Arròs a la napolitana
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

13
Patata i pastanaga al vapor
Pollastre a l'estil del xef (a/pebrot, ceba i xampinyons)
. Pa del dia
Flam de vainilla

14
Espaguetis (sense ou ni gluten) amb salsa de tomàquet
Rudó de vedella al forn a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

15
Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de mora (SENSE OU)
Uom a la planxa a/pastanaga ~~o/o~~ saltejada i rodets de patata
. Pa del dia
Fruita

18
Arròs amb oli d'oliva
Pernillets de pollastre al forn a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

19
Tallarins amb wok de verdures (s/gluten s/ou) (s/mangeta verda ni pèsols) (sense salsa de soja)
Rudó de vedella al forn a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

20
Bròquil amb patata al vapor
Uom a la planxa a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

21
Patata i pastanaga vapor
Pit de gall dindi a la planxa a/carbassó al forn
. Pa del dia
Fruita

22
JORNADA GASTRONÒMICA FI DE CURS
Puré de pastanaga s/rastes de pa
Cuixa de pollastre al forn amb patata al forn
Macedònia de fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.



PROXIMITAT: Pollastre, longanissa, fruites, verdures, iogurts i pa.



PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanida
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04

Arròs a la napolitana
Uom a la planxa a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

Cassoleto de cigrans amb verdures
Pit de gall d'indi a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

05

Puré de carbassó s/rastes de pa (o/carbassó, ceba i patata)
Supremo de lluç al forn a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

06

Trinxat de la Cerdanya (patata i col)
Filet de gall dindi al forn o/tomàquet al forn
. Pa del dia
Fruita

07

Macarrons s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet natural
Cuixetes de pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Iogurt de soja

11

Amanida de patata (o/patata, pastanaga, blat de mora, pebrot vermell i olives)
Filet de bacallà al forn a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

Amanida d'arròs (o/pèsols, pastanaga, blat de mora i pernil dolç) Arròs a la napolitana
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

12

Verdures tres colors (o/patata, mongeta verda i pastanaga)
Pollastre a l'estil del xef (o/pebrot, ceba i xampinyons)
. Pa del dia
Iogurt de soja

13

Espaguetis (sense ou ni gluten) amb salsa de tomàquet
Ratat de vedella al forn a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

14

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i blat de mora. s/o dur
Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
. Pa del dia
Fruita

18

Saltetjat campesí amb patata
Pernillets de pollastre al forn a/enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

Tallarins amb wok de verdures (s/gluten s/o u)
Cuetes de rap amb picada (o/all i julivert) al forn a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

19

Pèsols amb dous de patata sofregits
Uom a la planxa a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

20

Cassoleto de cigrans amb verdures
Pit de gall dindi a la planxa a/carbassó al forn
. Pa del dia
Fruita

21

JORNADA GASTRONÒMICA DE FI DE CURS
Puré de verdures s/rastes de pa
Cuixa de pollastre al forn amb patata al forn
Macedònia de fruta

25

26

27

28

29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures.

PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.

PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanaric
Un cop a la setmana fruites i verdures.

04
 Arròs a la napolitana
 Escalopa de porc a/enciam, blat de moro i olives
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

05
 Cassoleta de cigrons amb verdures
 Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

06
 Puré de carbassó s/rastes de pa (a/carbassó, ceba i patata)
 Supremo de llet al forn a/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

07
 Trinxat de la Cerdanya (patata i col)
 Mandonguilles 100% de vedella a/ salsa de tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

08
 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge
 Cuixetes de pollastre al forn a/ enciam i pastanaga
 . Pa del dia
 Iogurt natural La Fogeda

11
 Patates estofades amb juliana de verdures
 Filet d'Abadejo a l'origa/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

12
 Arròs a la napolitana
 Truita a la francesa a/enciam i pastanaga
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

13
 Verdures tres colors (a/patata, mangeta verda i pastanaga)
 Pollastre a l'estil del xef (a/pebrat, ceba i xampinyons)
 . Pa del dia
 Iogurt natural La Fogeda

14
 Espaguetis a la carbonara
 Homburguesa 100% de vedella a/enciam, blat de moro i olives
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

15
 Mangeta blanca estofada amb verdures i arròs
 Rodó de porc a/salsa de pastanaga i rodets de patata
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

18
 Saltejat comestre amb patata
 Pernillets de pollastre al forn a/enciam, blat de moro i olives
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

19
 Tallarins amb wok de verdures
 Cuetes de rap amb picada (a/all i julivert) al forn a/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

20
 Pèsols amb dos de patata sofregits
 Salsitxes de porc a/enciam i tomàquet
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

21
 Cassoleta de cigrons amb verdures
 Truita a la francesa amb carbassó al forn
 . Pa del dia
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

22
JORNADA GASTRONÒMICA DE FI DE CURS
 Puré de verdures s/rastes de pa
 Cuixa de pollastre al forn amb patata al forn
 Fruita (kiwi, plàton, taronja, mandarina)

25

26

27

28

29

alessa



Ja queda menys per a les vacances! És molt important mantenir el cos hidratat durant els calorosos mesos d'estiu, una època ideal per gaudir de refrescants sucus de fruita natural, sopes o cremes fredes. Algunes fruites i verdures són riques en aigua, com ara la síndria, les maduixes, els tomàquets, el cogombre i el bròcoli, i poden complementar, però no substituir, el consum directe d'aigua. Recorda-ho: no hi ha res millor que l'aigua per hidratar-nos!

Curiositats

Existeixen més de 200 varietats de prunes. Les de color groc són les més àcides; les vermelles, les més suces; les negres són ideals per cuinar, i les verdes, les més dolces. A més del seu sabor refrescant, aquesta fruita cuida la salut del nostre cervell i protegeix la vista, gràcies a les vitamines i antioxidant que conté.



RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR SOPAR

pasta/arròs	+	carn	verdura	+	peix
pasta/arròs	+	peix	verdura	+	ou
pasta/arròs	+	ou	verdura	+	carn

verdura	+	carn	pasta/arròs	+	peix
verdura	+	peix	pasta/arròs	+	ou
verdura	+	ou	pasta/arròs	+	carn

llegums	+	carn	verdura	+	peix
llegums	+	peix	verdura	+	ou
llegums	+	ou	verdura	+	carn

fuita		lacti
lacti		fuita

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL
PER A FAMÍLIES

873 400 027

nutricion@alessa-escolar.com