

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 amanir, Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

·Sopa d'au amb arròs
·Rodó de porc amb salsa de pastanaga i rodes de patata
· Pa del dia
·Iogurt natural La Fageda

Kcal: 531,58 Prot: 31,98g Lip: 15,44g HC: 63,45g

03

·Espaguetis a la carbonara
·Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb enciam, blat de moro i olives
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 784,53 Prot: 25,92g Lip: 41,49g HC: 80,92g

04

·Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
·Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 466,61Prot: 16,1g Lip: 11,10g HC: 68,5g

07

·Bròquil amb patata al vapor
·Pernilets de pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 651,9Prot: 38,61g Lip: 25,91g HC: 58,03g

08

·Sopa de brou amb pasta de pistons
·Llom de porc amb salsa de verdures
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 492,29Prot: 31,46gLip: 13,9g HC: 57,19g

09

·Tallarins amb wok de verdures
·Cuetes de Rap amb picada d'all i julivert al forn amb enciam i tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 785,35 Prot: 23,82g Lip: 8,42g HC: 69,64g

10

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

Kcal: 558,22 Prot: 25,54g Lip: 19,14gHC: 64,81g

11

FESTA

14

·Sopa de peix amb pasta de pistons
·Rostit de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 593,64Prot: 34,05g Lip: 24,6g HC: 53,58g

15

·Llenties estofades amb verdures i arròs
·Truita a la francesa amb enciam i daus de tomàquet
· Pa del dia
·Iogurt natural La Fageda

Kcal: 536,38 Prot: 22,31gLip: 16,44g HC: 71,11g

16

·Tirabuixons a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat)
·Filet de lluç amb suquet de pescadors
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 561,65 Prot: 29,39g Lip: 16,39g HC: 80,47g

17

·Arròs campesina
·Mandonguilles 100% vedella amb salsa de tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 755,84 Prot: 24,67g Lip: 32,24g HC: 87,58g

18

·Puré de carbassó (a/carbassó, ceba i patata) amb rostes de pa
·Pit de gall d'indi al vapor amb enciam i pastanaga ratllada
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 674,85 Prot: 35,26g Lip: 28,13g HC: 66,92g

21

·Mongeta tendra amb patata al vapor
·Estofat de porc amb grills de poma
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 530,48 Prot: 34,07g Lip: 17,56g HC: 53,17g

22

·Arròs napolitana amb salsa de tomàquet
·Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 501,5 Prot: 22,56g Lip: 11,19g HC: 75,29g

23

·Puré de pastanaga amb rostes de pa
·Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb amanida
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 596,79 Prot: 16,48gLip: 30,68g HC: 66,31g

24

·Mongeta blanca arrosuera estofada amb verdures
·Truita a la francesa amb carbassó al forn
· Pa del dia
·Iogurt natural La Fageda

Kcal: 588,56 Prot: 28,77g Lip: 19,79g HC: 66,3g

25

·Fideuà de verdures
·Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 596,79 Prot: 16,48g Lip: 30,68g HC: 66,31g

28

DIA DEL CELÍAC
·Rissoto de bolets amb xampinyons i formatge
·Lluç al forn amb amanida d'enciam olives i blat de moro
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 643,17 Prot: 26,28gLip: 25,01g HC: 74,83g

29

·Llenties a l'hortelana (patata, ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) amb arròs
·Truita de patata amb enciam i daus de tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 448,31 Prot:18,24 g Lip: 10,80g HC: 64,64g

30

·Sopa de brou amb pasta de pistons
·Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
· Pa del dia
·Iogurt natural La Fageda

Kcal: 590,99Prot: 37,12gLip: 22,36g HC: 56,74g

31

·Puré de carbassa (carbassa, ceba i patata) amb rostes de pa
·Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet
· Pa del dia
·Fruita

Kcal: 635,16 Prot: 25,04g Lip: 31,56g HC: 59,36g

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 amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

02
· Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· iogurt natural La Fageda

03
· Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· iogurt natural La Fageda

04
· Lenties, patata, pastanaga, porro i lluç
· iogurt natural La Fageda

07
· Patata, carbassó, ceba i pollastre
· iogurt natural La Fageda

08
· Patata, pastanaga, carbassó i llimonda
· iogurt natural La Fageda

09
· Cigrons, patata, pastanaga, carbassó i gall dindi
· iogurt natural La Fageda

10
· Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· iogurt natural La Fageda

11
FESTA

14
· Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· iogurt natural La Fageda

15
· Lenties, patata, pastanaga, porro i gall dindi
· iogurt natural La Fageda

16
· Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· iogurt natural La Fageda

17
· Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· iogurt natural La Fageda

18
· Patata, pastanaga, carbassó i gall dindi
· iogurt natural La Fageda

21
· Patata, pastanaga, carbassó i gall dindi
· iogurt natural La Fageda

22
· Patata, carbassó, pastanaga i llimonda
· iogurt natural La Fageda

23
· Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· iogurt natural La Fageda

24
· Cigrons, patata, pastanaga, carbassó i lluç
· iogurt natural La Fageda

25
· Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· iogurt natural La Fageda

28
· Patata, carbassó, ceba i lluç
· iogurt natural La Fageda

29
· Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· iogurt natural La Fageda

30
· Lenties, patata, pastanaga, porro i gall dindi
· iogurt natural La Fageda

31
· Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· iogurt natural La Fageda

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 amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

·Patata, mongeta verda, pastanaga i halibut
· Pa del dia
·Iogurt

03

·Patata, pastanaga, carbassó i llimonda
· Pa del dia
·Iogurt

04

·Lentilles, patata, pastanaga, porro i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

07

·Patata, carbassa, ceba i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

08

·Patata, pastanaga, carbassó i llimonda
· Pa del dia
·Iogurt

09

·Cigrans, patata, pastanaga, carbassó i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

10

·Patata, carbassó, pastanaga i llimonda
· Pa del dia
·Iogurt

11

FESTA

14

·Patata, mongeta verda, pastanaga i halibut
· Pa del dia
·Iogurt

15

·Lentilles, patata, pastanaga, porro i llimonda
· Pa del dia
·Iogurt

16

·Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

17

·Patata, carbassó, pastanaga i llimonda
· Pa del dia
·Iogurt

18

·Patata, mongeta verda, pastanaga i halibut
· Pa del dia
·Iogurt

21

·Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

22

·Patata, carbassó, pastanaga i llimonda
· Pa del dia
·Iogurt

23

·Patata, mongeta verda, pastanaga i halibut
· Pa del dia
·Iogurt

24

·Cigrans, patata, pastanaga, carbassó i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

25

·Patata, mongeta verda, pastanaga i halibut
· Pa del dia
·Iogurt

28

·Patata, carbassa, ceba i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

29

·Patata, mongeta verda, pastanaga i halibut
· Pa del dia
·Iogurt

30

·Lentilles, patata, pastanaga, porro i llimonda
· Pa del dia
·Iogurt

31

·Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· Pa del dia
·Iogurt

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 amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

·Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

03

·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

04

·Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

07

·Patata, carbassó, ceba i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

08

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

09

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

10

·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

11

FESTA

14

·Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

15

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

16

·Patata, mongeta verda, pastanaga i
pollastre
· Pa del dia
·iogurt

17

·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

18

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

21

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

22

·Patata, mongeta verda, pastanaga i
pollastre
· Pa del dia
·iogurt

23

·Patata, mongeta verda, pastanaga i
pollastre
· Pa del dia
·iogurt

24

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

25

·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

28

·Patata, carbassó, ceba i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

29

·Patata, mongeta verda, pastanaga i
pollastre
· Pa del dia
·iogurt

30

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

31

·Patata, mongeta verda, pastanaga i
pollastre
· Pa del dia
·iogurt

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 amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.

02
·Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

03
·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

04
·Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· Pa del dia
·iogurt

07
·Patata, carbassa, ceba i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

08
·Patata, pastanaga, carbassó i llimonda
· Pa del dia
·iogurt

09
·Patata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
· Pa del dia
·iogurt

10
·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

11
FESTA

14
·Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

15
·Patata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
· Pa del dia
·iogurt

16
·Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· Pa del dia
·iogurt

17
·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

18
·Patata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
· Pa del dia
·iogurt

21
·Patata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
· Pa del dia
·iogurt

22
·Patata, carbassó, pastanaga i llimonda
· Pa del dia
·iogurt

23
·Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

24
·Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· Pa del dia
·iogurt

25
·Patata, carbassó, pastanaga i vedella
· Pa del dia
·iogurt

28
·Patata, carbassa, ceba i lluç
· Pa del dia
·iogurt

29
·Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre
· Pa del dia
·iogurt

30
·Patata, pastanaga, carbassó i gall d'indi
· Pa del dia
·iogurt

31
·Patata, mongeta verda, carbassó i lluç
· Pa del dia
·iogurt

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ECOLÒGICS: Un <u>cop</u> a la <u>setmana</u> pasta, <u>arròs</u> <u>carn</u> <u>fruita</u> i <u>verdures</u>. PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa. PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanir. Un <u>cop</u> a la <u>setmana</u> fruites i verdures.		02Sopa d'ou amb arròs Uom a la planxa a/pastanaga haby soltejada i rades de patata . Pa del dia Iogurt natural La Fageda	03Espaguetis (sense ou ni gluten) amb salsa de tomàquet Rodó de vedella al forn a/enciam, blat de moro i olives . Pa del dia Fruita	04Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga . Pa del dia Fruita
07Bràquil amb patata al vapor Perrillots de pollastre al forn a/enciam, blat de moro i olives . Pa del dia Fruita	08Sopa de brou d'ou amb pasta de pistons (s/gluten s/ou) (calda natural) Uom de porc amb salsa de verdures . Pa del dia Fruita	09Tallarins amb wok de verdures (s/gluten s/ou) Cuetes de rap amb picada (a/all i julivert) al forn a/enciam i tomàquet . Pa del dia Fruita	10Cassoleta de cigrons amb verdures Pit de gall dindi a la planxa a/carbassó al forn . Pa del dia Fruita	11FESTA
14Sopa de brou vegetal a/pistons sense ou ni gluten Rostit de pollastre al forn a/ amanida d'enciam, blat de moro i olives . Pa del dia Fruita	15Uenties estofades amb verdures i arròs Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam i dous de tomàquet . Pa del dia Iogurt natural La fageda	16Tirabuixons sense gluten ni s/ou a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba) Filet de lluç amb suquet de pescadors . Pa del dia Fruita	17Arròs campesina Rodó de vedella rostit a/salsa de tomàquet . Pa del dia Fruita	18Purè de carbassó (a/carbassó, ceba, patata i rastes de pa) Pit de gall dindi al vapor a/ enciam i pastanaga rallada . Pa del dia Fruita
21Mongeta tendra amb patata al vapor Estofat de porc amb grills de poma . Pa del dia Fruita	22Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet natural) Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga . Pa del dia Fruita	23Purè de pastanaga amb rastes de pa Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam, blat de moro i olives . Pa del dia Fruita	24Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures Filet de lluç al forn amb carbassó al forn . Pa del dia Iogurt natural La fageda	25Fideus s/gluten ni ou amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb carbassó al forn . Pa del dia Fruita
28DIA DEL CEUAC Risotto de bolets (a/xampinyons i formatge) Uuç al forn a/ enciam, blat de moro i olives . Pa del dia Fruita	29Uenties a l'hortalana a/arròs (patata, ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam i dous de tomàquet . Pa del dia Fruita	30Sopa de brou d'ou amb pasta s/gluten i s/ou (calda natural) Pollastre al forn a/enciam i pastanaga . Pa del dia Iogurt natural La Fageda	31Purè de carbassa amb rastes de pa (carbassa, patata i ceba) Uom a la planxa amb salsa tomàquet . Pa del dia Fruita	

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 amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

Sopa d'au amb arròs
Rodó de porc a/salsa de pastanaga i rodes de patata
. Pa del dia
Iogurt de soja

03

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

04

Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

07

Bràquil amb patata al vapor
Pernillets de pollastre al forn a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

08

Sopa de brou d'au amb pasta de pistons (calda natural)
Uom de porc amb salsa de verdures
. Pa del dia
Fruita

09

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

10

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

11

FESTA

14

Sopa de brou vegetal amb pistons
Rostit de pollastre al forn a/amanida d'enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

15

Lenties estofades amb verdures i arròs
Truita a la francesa (sense lactosa) amb enciam i daus de tomàquet
. Pa del dia
Iogurt soja

16

Tirabuixons a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba) (s/formatge)
Filet de lluç amb suquet de pescadors
. Pa del dia
Fruita

17

Arròs campesí
Pit de pollastre a la planxa a/salsa de tomàquet
. Pa del dia
Fruita

18

Puré de carbassó s/rostes de pa (a/carbassó, ceba i patata)
Pit de gall dindi al vapor a/enciam i pastanaga rallada
. Pa del dia
Fruita

21

Mongeta tendra amb patata al vapor
Estofat de porc amb grills de poma
. Pa del dia
Fruita

22

Arròs napolitano (amb salsa de tomàquet natural)
Filet d'abadejo al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

23

Puré de pastanaga s/rostes de pa
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

24

Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures
Truita a la francesa (sense lactosa) amb enciam i daus de tomàquet
. Pa del dia
Iogurt de soja

25

Fideuà de verdures
Pit de pollastre a la planxa a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

28

DIA DEL CEUÀC

Arròs a/xampinyons saltejats
Uuç al forn a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

29

Lenties a trinxada amb arròs (patata, ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Truita de patata amb enciam i tomàquet (sense lactosa)
. Pa del dia
Fruita

30

Sopa de brou d'au/pasta de pistons (calda natural)
Pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Iogurt de soja

31

Puré de carbassa (s/rostes de pa) (carbassa, patata i ceba)
Uom a la planxa amb salsa tomàquet
. Pa del dia
Fruita

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 amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

Sopa de brou vegetal amb arròs
Filet de llimonda a/pastanaga baby soltejada i
rodes de patata
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

03

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

04

Mongeta blanca estofada amb verdures i
arròs
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

07

Bràquil amb patata al vapor
Uuç al forn a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

08

Sopa de brou vegetal amb pistons
Trita a la francesa a/enciam
. Pa del dia
Fruita

09

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

10

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

11

FESTA

14

Sopa de peix amb pasta pistons
Rollets primavera a/amanida d'enciam, blat
de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

15

Lenties estofades amb verdures i arròs
Trita a la francesa amb enciam i dous de
tomàquet
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

16

Tirabuixons a la italiana (a/salsa de
tomàquet, ceba i formatge ratllat)
Filet de lluç amb suquet de pescadors
. Pa del dia
Fruita

17

Arròs campesina
Filet de llimonda al forn a/ salsa de
tomàquet
. Pa del dia
Fruita

18

Puré de carbassó (a/carbassó, ceba, patata i
rastes de pa)
Trita de patata a/enciam i pastanaga rollada
. Pa del dia
Fruita

21

Mongeta tendra amb patata al vapor
Rollets primavera amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

22

Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet
natural)
Filet d'abadejo al forn amb enciam i
pastanaga
. Pa del dia
Fruita

23

Puré de pastanaga amb rastes de pa
Hamburguesa de tofu i bolets amb enciam,
blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

24

Mongeta blanca arrossera estofada amb
verdures
Trita a la francesa amb enciam i dous de
tomàquet
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

25

Puré de verdures
Fideuà de verdures
. Pa del dia
Fruita

28

DIA DEL CEÚAC
Risotto de bolets (a/xampinyons i formatge)
Uuç al forn a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

29

Lenties a l'hortelana a/arròs (patata, ceba,
pastanaga, tomàquet i pebrot)
Trita de patata amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

30

Sopa de verdures a/pistons (calda natural)
Llimonda al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

31

Puré de carbassa amb rastes de pa (carbassa,
patata i ceba)
Hamburguesa de tofu i bolets a/carbassó al
forn
. Pa del dia
Fruita

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 amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

Sopa d'aigu amb arròs
Filet de llimonda o pastanaga baby soltejada i
rondes de patata
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

03

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

04

Mongeta blanca estofada amb verdures i
arròs
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

07

Bròquil amb patata al vapor
Perrillots de pollastre al forn a/enciam, blat de
moro i olives
. Pa del dia
Fruita

08

Sopa de brou d'aigu amb pasta de pistons
(calda natural)
Trita a la francesa a/enciam
. Pa del dia
Fruita

09

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

10

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

11

FESTA

14

Sopa de peix amb pasta pistons
Rostit de pollastre al forn a/amanida
d'enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

15

Lenties estofades amb verdures i arròs
Trita a la francesa amb enciam i daus de
tomàquet
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

16

Tirabuixons a la italiana (a/salsa de
tomàquet, ceba i formatge ratllat)
Filet de lluç amb suquet de pescadors
. Pa del dia
Fruita

17

Arròs campesí
Mandongüilles 100% de vedella a/salsa de
tomàquet
. Pa del dia
Fruita

18

Purè de carbassó (a/carbassó, ceba, patata i
rastes de pa)
Pit de gall dindi al vapor amb enciam i
pastanaga ratllada
. Pa del dia
Fruita

21

Mongeta tendra amb patata al vapor
Rollats primavera amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

22

Arròs napolitano (amb salsa de tomàquet
natural)
Filet d'abadejo al forn amb enciam i
pastanaga
. Pa del dia
Fruita

23

Purè de pastanaga amb rastes de pa
Hamburguesa 100% de vedella amb enciam,
blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

24

Mongeta blanca arrosada estofada amb
verdures
Trita a la francesa amb enciam i daus de
tomàquet
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

25

Fideuà de verdures
Pit de pollastre a la planxa amb carbassó al
forn
. Pa del dia
Fruita

28

DIA DEL CEÛAC

Risotto de bolets (a/xampinyons i formatge)
Luç al forn a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

29

Lenties a (hortalana) o arròs (patata, ceba,
pastanaga, tomàquet i pebrot)
Trita de patata amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

30

Sopa de brou d'aigu/pasta de pistons (calda
natural)
Pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

31

Purè de carbassa amb rastes de pa (carbassa,
patata i ceba)
Luç al forn amb salsa de tomàquet
. Pa del dia
Fruita

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 amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

02
Sopa d'au amb arròs
Rodó de porc a/salsa de pastanaga i rodes de patata
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

03
Espaguetis a la carbonara
Hamburguesa 100% de vedella a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

04
Mongeta blanca estofada amb verdures i arròs
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

07
Bràquil amb patata al vapor
Perrillots de pollastre al forn a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

08
Sopa de brou d'au amb pasta de pistons (calda natural)
Ullom de porc amb salsa de verdures
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

09
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, plàtan, taronja, mandarina)

10
Cassoleta de cigrons amb verdures
Trita a la francesa amb carbassó al forn
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

11
FESTA

14
Sopa de peix amb pasta pistons
Rostit de pollastre al forn a/amanida d'enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

15
Llenties estofades amb verdures i arròs
Trita a la francesa amb enciam i dous de tomàquet
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

16
Tirabuixons a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat)
Filet de lluç amb suquet de pescadors
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

17
Arròs campesí
Mandonguilles 100% de vedella a/salsa de tomàquet
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

18
Purè de carbassó s/roques de pa (a/carbassó, ceba i patata)
Pit de gall dindi al vapor a/enciam i pastanaga rallada
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

21
Mongeta tendra amb patata al vapor
Ullom a la planxa amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

22
Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet natural)
Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

23
Purè de pastanaga s/roques de pa
Hamburguesa 100% de vedella amb enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

24
Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures
Trita a la francesa amb enciam i dous de tomàquet
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

25
Fideuà de verdures
Pit de pollastre a la planxa amb carbassó al forn
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

28
DIA DEL CEUAC
Risotto de bolets (a/xampinyons i formatge)
Ulluc al forn a/enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

29
Llenties a l'hortelana a/arròs (patata, ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot)
Trita de patata amb enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

30
Sopa de brou d'au a/pasta de pistons (calda natural)
Pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Iogurt natural La Fageda

31
Purè de carbassa (s/roques de pa) (carbassa, patata i ceba)
Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet
. Pa del dia
Fruita (kiwi, plàtan, taronja, mandarina)

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 amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

Sopa d'aigua amb arròs (SBNSE API)
Ullam a la planxa a/pastanaga baby saltejada i
rodons de patata
. Pa del dia
Flam de vainilla

03

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

04

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i
blat de mora (s/tonyina)
Pit de gall dindi a la planxa a/enciam i
pastanaga
. Pa del dia
Fruita

07

Bràquil amb patata al vapor
Peralets de pollastre al forn a/enciam, blat de
mora i olives
. Pa del dia
Fruita

08

Sopa de brou d'aigua amb pasta s/gluten i s/ou
(SBNSE API) (caldes naturals)
Ullam a la planxa a/enciam
. Pa del dia
Fruita

09

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

10

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

11

FESTA



14

Sopa de brou vegetal a/pistons sense ou ni
gluten (s/mangeta tendra) (SBNSE API)
Rostit de pollastre al forn a/amanida
d'enciam, blat de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

15

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga,
blat de mora, s/tonyina
Pit de gall dindi a la planxa a/enciam i daus
de tomàquet
. Pa del dia
iogurt La Jageda

16

Tirabuixons sense gluten ni s/ou a la italiana
(a/salsa de tomàquet, ceba)
Filet de porc al forn amb ceba a daus
. Pa del dia
Fruita

17

Arròs amb carbassó
Rodó de vedella rostit a/salsa de tomàquet
. Pa del dia
Fruita

18

Purè de carbassó s/rostes de pa (a/carbassó,
ceba i patata)
Pit de gall dindi al vapor a/enciam i pastanaga
ratllada
. Pa del dia
Fruita

21

Patata al vapor amb oli d'oliva
Ullam a la planxa a/enciam i tomàquet
. Pa del dia
Fruita

22

Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet
natural)
Cuixa de pollastre al forn a/enciam i
pastanaga
. Pa del dia
Fruita

23

Purè de pastanaga s/rostes de pa
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam, blat
de mora i olives
. Pa del dia
Fruita

24

Sopa d'aigua (s/ou) amb pasta (s/gluten i s/ou)
Rodó de vedella a/carbassó al forn
. Pa del dia
iogurt La Jageda

25

Fideus (sense ou ni gluten) amb verdures
(sense mangeta verda ni pèsols)
Pit de pollastre a la planxa a/enciam i
tomàquet
. Pa del dia
Fruita

28

DIA DEL CEUAC

Arròs a/xampinyons saltejats
Ullam DEPORCa a la planxa a/enciam, blat de
mora i olives
. Pa del dia
Fruita

29

Purè de patata natural
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam i
tomàquet
. Pa del dia
Fruita

30

Sopa de brou d'aigua amb pasta s/gluten i s/ou
(SBNSE API) (caldes naturals)
Pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Crema de xocolata

31

Purè de carbassa (s/rostes de pa) (carbassa,
patata i ceba)
Ullam a la planxa amb salsa tomàquet
. Pa del dia
Fruita

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 amanir.
Un cop a la setmana fruites i verdures.

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

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

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

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

·Arròs, pastanaga i llimonda
· Pa del dia
·iogurt

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

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

·FESTA

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

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

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

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

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

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

·Arròs, pastanaga i llimonda
· Pa del dia
·iogurt

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

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

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

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

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

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

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

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 amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.

02

Sopa d'aigu amb arròs
Uom a la planxa a/pastanaga baby saltejada i
rades de patata
. Pa del dia
iogurt de soja

03

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

04

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat
de moro i tonyina
Mongeta blanca estofada amb verdures i
arròs
. Pa del dia
Fruita

07

Bràquil amb patata al vapor
Perrillots de pollastre al forn a/enciam, blat de
moro i olives
. Pa del dia
Fruita

08

Sopa de brou d'aigu amb pasta de pistons
(s/gluten i s/ou) (calda natural)
Uom de porc amb salsa de verdures
. Pa del dia
Fruita

09

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

10

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

11

FESTA

14

Sopa de brou vegetal a/pistons sense ou ni
gluten
Rostit de pollastre al forn a/amanida
d'enciam, blat de moro i olives
. Pa del dia
Fruita

15

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga,
blat de moro i tonyina
Uenties estofades amb verdures i arròs
. Pa del dia
iogurt de soja La fageda

16

Tirabuixons sense gluten ni s/ou a la italiana
(a/salsa de tomàquet, ceba) (s/formatge)
Filet de lluç amb suquet de pescadors
. Pa del dia
Fruita

17

Arròs camperià
Rodó de vedella rostit a/salsa de tomàquet
. Pa del dia
Fruita

18

Purè de carbassó s/rostes de pa (a/carbassó,
ceba i patata)
Pit de gall dindi al vapor a/enciam i pastanaga
ratllada
. Pa del dia
Fruita

21

Mongeta tendra amb patata al vapor
Estofat de porc amb grills de poma
. Pa del dia
Fruita

22

Arròs napolitana (amb salsa de tomàquet
natural)
Filet d'abadejo al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
Fruita

23

Purè de pastanaga s/rostes de pa
Pit de gall d'indi a la planxa a/enciam, blat de
moro i olives
. Pa del dia
Fruita

24

Mongeta blanca arrossera estofada amb
verdures
Filet de lluç al forn a/carbassó al forn
. Pa del dia
iogurt de soja

25

Fideus (sense ou ni gluten) amb verdures
Pit de pollastre a la planxa a/enciam i
tomàquet
. Pa del dia
Fruita

28

DIA DEL CEÚAC

Arròs a/xampinyons saltejats
Uom de salmó al forn a/enciam, blat de moro
i olives
. Pa del dia
Fruita

29

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i
blat de moro. s/ou dur
Uenties a l'hortelana a/arròs (patata, ceba,
pastanaga, tomàquet i pebrot)
. Pa del dia
Fruita

30

Sopa de brou d'aigu amb pasta s/gluten i s/ou
(calda natural)
Pollastre al forn a/enciam i pastanaga
. Pa del dia
iogurt de soja

31

Purè de carbassa (s/rostes de pa) (carbassa,
patata i ceba)
Uom a la planxa amb salsa tomàquet
. Pa del dia
Fruita

Dia del Celiac

Les principals associacions de celiacs del món organitzen durant el mes de maig el Dia del Celiac. La celiàquia és causada per la intolerància al gluten, una proteïna que es troba en la llavor de molts cereals com són el blat, la civada, l'ordi i el sègol. Alessa s'uneix a aquesta iniciativa en els seus menjadors escolars, i ofereix el dia 28 de maig un menú sense gluten per a tots els nens i les nenes, independentment que siguin celiacs o no.

NO
GLUTEN

alessa

Curiositats

La cirera és originària de la zona entre el mar Negre i el mar Caspi, i va arribar a Europa fa més de 2.000 anys. La recol·lecció d'aquesta fruita delicada comença a primers de maig i es realitza a mà i una per una, per evitar que es facin malbé. Gràcies a les vitamines i els nutrients que contenen, les cireres ens ajuden a enfortir les nostres defenses i cuiden el nostre cor i la nostra memòria.



RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



fruita



lacti

SOPAR

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



lacti



fruita

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL
PER A FAMÍLIES

873 400 027

nutricion@alessa-escolar.com