

FEBRER 2026

ESCOLA POETA FOIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de lleties amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma Iogurt	5 Arròs amb verdures Seitò enfarinat amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Contracuí de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de colors a la napolitana amb formatge Botifarra amb enciam i olives Natilles xocolata
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de llom amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda Iogurt	19 Crema carbassa amb pastanaga i crostons Lluç al forn amb farigola i patata dau Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Lleties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa Iogurt	26 Sopa minestrone Mandonguliles de peix amb patates dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIJOUS 12: DIJOUS GRAS

DIVENDRES 13: DINAR ESPECIAL CARNESTOLTES

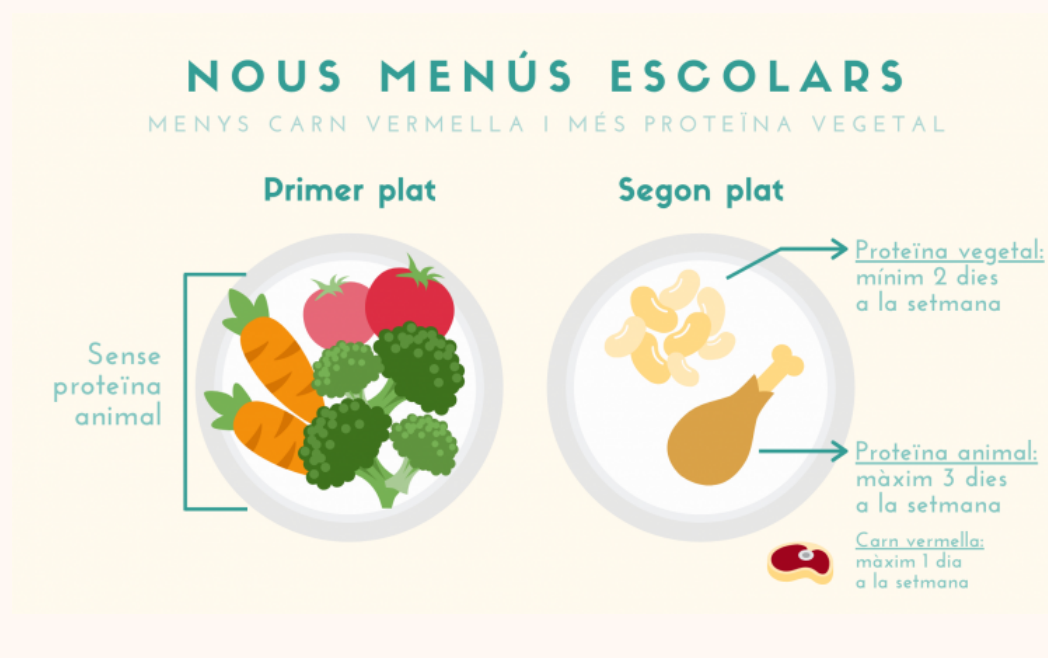


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauriem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

EXEMPLES DEL PLAT SALUDABLE



SI HEM DINAT...

Cereals(pasta, arròs...) -----
Verdures -----
Carn -----
Peix -----
Ous -----
Fruita -----
Làctics -----

PODEM SOPAR...

Verdures cuites o crues, llegums
Llegums o cereals i verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Làctics no ensucrats
Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma logurt	5 Arròs amb verdures Seitò arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Contracuixa de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de colors a la napolitana amb formatge Botifarra amb enciam i olives Natilles xocolata
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de llom amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda logurt	19 Crema de carbassa, pastanaga amb crostons Lluç al forn amb farigola i patata dau Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt	26 Sopa minestrone Mandonguliles de peix amb patates dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Bledes amb patata Bacallà amb tomàquet Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita francesa amb verdures brasa logurt	4 Crema de porro, carbassó i patata amb virutes de pernil Pernilets de pollastre amb salsa poma logurt	5 Carxofa saltejada amb pernil Maires fresques amb amanida amb fruits secs i panses Fruita del temps	6 Bròquil saltejat amb gambes i gratinat Hamburguesa de pollastre i patata forn Fruita del temps
9 Amanida complerta amb blat de moro Fogonero al forn amb salsa de taronja Fruita del temps	10 Coliflor amb patata Lluç amb verdures al forn Fruita del temps	11 Bledes amb patata Cuixa de pollastre al forn amb ceba Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Trutia de patata i amanifa Fruita del temps	13 Bròquil amb patata Botifarra de pollastre amb pebrotets logurt
16 FESTA	17 Wok de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Espinacs amb panses i pinyons Costelles de porc al forn amb ceba logurt	19 Coliflor saltejada amb allet Sèpia amb salsa verda i patata d'au Fruita del temps	20 Amanida complerta amb fruits secs Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Llenties amb verdures Galtes de porc amb ceba Fruita del temps	24 Col saltejada amb pernil Truita d'espinacs i patata amb amanida Fruita del temps	25 Bledes amb patata Pit de pollastre amb carbassó a la planxa logurt	26 Amanida complerta Mandonguilles de peix a la jardinera Fruita del temps	27 Mongeta verda amb patata saltejada amb pernil Bacalla amb verdures al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó Cigrons amb verdures logurt	5 Arròs amb carxofa i verdures Tofu amb wok de verdures Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps
9 Amanida complerta Llenties amb arròs i tomàquet Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida Fruita del temps	11 Bledes amb patata Fallafel amb amanida Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb allet i tomàquet Mongeta blanca amb verdures Fruita del temps	13 Hummus amb palets de verdures Pasta de color a la napolitana amb formatge Natiles de xocolata
16 FESTA	17 Paella de verdures amb pèsols Truita francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Espinacs amb panses i pinyons Estofat de mongeta blanca amb verdures logurt	19 Coliflor saltejada amb allet Quinoa amb verdures Fruita del temps	20 Amanida complerta amb fruits secs Seità amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb bolonyesa vegetal Truita d'espinacs amb enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Bledes amb patata Cigrons estofats logurt	26 Sopa de verdures Mandonguilles vegetals amb patates dau Fruita del temps	27 Mongeta verda amb patata saltejada Hamburguesa vegetal amb ceba Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de lleties amb bledes i xoriç Hamburguesa de col kale i quinoa amb ceba i amanida Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb verdures brasa Fruita del temps	4 Crema de porro, carbassó i patata amb virutes de pernil Pernilets de pollastre amb salsa poma i arròs especiat d'acompanyament logurt	5 Arròs amb carxofa, verdures i peix Sèpia amb all i julivert i amanida Fruita del temps	6 Bròquil saltejat amb gambes i gratinat Estofat de vedella Fruita del temps
9 Arròs a la cassola Fogonero al forn amb salsa de taronja Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Croquetes de rostit i verdures brasa Fruita del temps	11 Escudella Croquetes amb verdures brasa logurt	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb amanida Fruita del temps	13 Pasta carbonara Botifarra amb pebrots Natilles xocolata
16 FESTA	17 Paella de verdures i peix Truita de carbassó i amanida Fruita del temps	18 Estofat de mongetes blanques amb verdures i cloïses Costelles de porc al forn amb ceba logurt	19 Crema de carbassa, pastanaga amb crostons Sèpia amb salsa verda i patata d'au Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Lleties amb arròs estofades Galtes de porc amb ceba Fruita del temps	24 Pasta salsa de bolets Truita d'espínacs i patata amb verdures brasa Fruita del temps	25 Cigrons estofats amb botifarra Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt	26 Escudella Mandongulles de peix amb patates d'au Fruita del temps	27 Mongeta verda amb patata saltejada amb pernil Bunyols de bacallà amb verdures brasa Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Amanida complerta Pasta a la siciliana amb bolonyesa Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó Cigrons amb verdures Gelatina	5 Arròs amb carxofa i verdures Tofu amb wok de verdures Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps
9 Amanida complerta Llenties amb arròs i tomàquet	10 Estofat de cigrons amb carbassa Tofu i bolets amb amanida Fruita del temps	11 Bledes amb patata Seità amb sofregit amb amanida Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb allet i tomàquet Hamburguesa vegetal + patata Fruita del temps	13 Amanida de cigrons Pasta amb bolonyesa Postre especial
16 FESTA	17 Wok de verdures Paella de verdures amb pèsols Fruita del temps	18 Espinacs amb panses i pinyons Estofat de mongeta blanca amb verdures Gelatina	19 Coliflor saltejada amb allet Quinoa amb verdures Fruita del temps	20 Amanida complerta amb fruits secs Seità amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Amanida complerta Pasta amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	25 Bledes amb patata Cigrons estofats Gelatina	26 Sopa de verdures Mandonguilles vegetals amb patates dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburgueses vegetals amb moniato Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó Cigrons amb verdures logurt	5 Arròs amb verdures Seitons arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Ous durs amb tomàquet Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Mandonguilles vegetals Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb allet i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Hummus amb palets de verdures Pasta de color a la napolitana amb formatge Natilles de xocolata
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i col llombarda logurt	19 Crema de carbassa, pastanaga amb crostons Lluç al forn amb farigola patata dau Fruita del temps	20 Sopa de verdures amb pasta Ous amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Bledes amb patata Cigrons estofats logurt	26 Sopa minestrone Mandonguilles de peix amb patates dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa vegetal amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties sense gluten amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta sense gluten a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma logurt sense lactosa	5 Arròs amb carxofa i verdures Peix segons mercat amb vinagreta de farigola amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Magra de llong amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols Contracuixa de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta sense gluten de colors a la napolitana Botifarra amb enciam i olives logurt sense lactosa
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de porc amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda logurt sense lactosa	19 Crema de carbassa, pastanaga Lluç al forn amb farigola i patata dau Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties sense gluten amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt sense lactosa	26 Sopa minestrone sense gluten Mandonguliles de peix amb patates dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa d'au amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta sense gluten a la siciliana Truita amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma logurt sense lactosa	5 Arròs amb verdures Peix segons mercat amb salsa farigola amb enciam i brots soja Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols Contracuixa de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de colors sense gluten a la napolitana Botifarra amb enciam i olives logurt sense lactosa
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de llom amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda logurt sense lactosa	19 Crema de carbassa, pastanaga Lluç al forn amb farigola i patata dau Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties s/gluten amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt sense lactosa	26 Sopa minestrone s/gluten Bacallà amb tomàquet i patata dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa d'au amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta sense gluten a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma logurt	5 Arròs amb verdures Peix segons mercat amb salsa de farigola i enciam amb pastanaga Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols Contracuixa de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de colors sense gluten a la napolitana amb formatge Botifarra amb enciam i olives Fruita del temps
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de llom amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda logurt	19 Crema de carbassa, pastanaga Lluç al forn amb farigola i patata dau Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties s/gluten amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt	26 Sopa minestrone s/gluten Bacallà amb tomàquet i patata dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa da poma logurt sense lactosa	5 Arròs amb verdures Peix segons mercat amb salsa farigola i enciam amb pastanaga Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols Contracuixa de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de colors a la napolitana Botifarra amb enciam i olives logurt sense lactosa
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de llom amb salsa tomàquet i enciam amb col llombarda logurt sense lactosa	19 Crema de carbassa, pastanaga amb crostons Lluç al forn amb farigola i patata dau Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt sense lactosa	26 Sopa minestrone Bacallà amb tomàquet i patata dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó Pernilets de pollastre amb salsa poma logurt	5 Arròs amb carxofa i verdures Pollastre arrebossat al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Llom magre amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Contracuixa de pollastre al forn amb patata i pastanaga Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb pernil i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de color a la napolitana amb formatge Botifarra amb enciam i olives Natilles
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Magra de llom amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda logurt	19 Crema de carbassa, pastanaga amb crostons Quinoa amb verdures Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt	26 Sopa minestrone Mandonguilles de vegetals amb patates dau Fruita del temps	27 Verdures tricolor (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa de vedella amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro, carbassó i patata Pernilets de pollastre amb salsa poma logurt	5 Arròs amb verdures Sieotns arrebossat amb enciam i brots soja Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Ous durs amb tomàquet Fruita del temps
9 Arròs amb sofregit de tomàquet, pastanaga, ceba i orenga Salmó al forn amb salsa i brots verds amb germinats Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Contracuixa de pollastre al forn amb patata i pastanaga logurt	12 Mongetes verdes amb gall d'indi* i tomàquet Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita del temps	13 Pasta de colors a la napolitana amb formatge Salsitxes de pollastre amb enciam i olives Fruita del temps
16 FESTA	17 Paella de verdures Truita francesa i brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Estofat de mongeta blanca amb verdures Pit de pollastre* amb salsa de tomàquet i enciam amb col llombarda logurt	19 Crema de carbassa, pastanaga amb crostons Lluç al forn amb farigola i patata dau Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb bolonyesa vegetal Truita d'espínacs amb enciam i col llombarda Fruita del temps	25 Cigrons estofats Aletes de pollastre amb carbassó a la planxa logurt	26 Sopa minestrone Mandonguilles de peix amb patates dau Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa vegetal amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llentilles amb bledes Hamburguesa kale i quinoa amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Amanida complerta Pasta a la siciliana amb bolonyesa Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó Cigrons amb verdures Gelatina	5 Crema de verdura i llenties Arròs amb carxofa i verdures Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps
9 Amanida complerta Llenties amb arròs i tomàquet	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Mandonguilles vegetals Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb allet i tomàquet Hamburguesa vegetal + patata Fruita del temps	13 Hummus amb palets de verdures Pasta de colors an tomàquet i formatge Gelatina
16 FESTA	17 Wok de verdures Paella de verdures amb pèsols Fruita del temps	18 Espinacs amb panses i pinyons Estofat de mongeta blanca amb verdures Gelatina	19 Crema de carbassa, pastanaga amb crostons Quinoa amb verdures Fruita del temps	20 Sopa d'au amb pasta Cigrons amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Amanida complerta Pasta amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	25 Bledes amb patata Cigrons estofats Gelatina	26 Sopa minestrone Mandongulles vegetals amb patates d'au Fruita del temps	27 Verdura tres colors (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburgueses vegetals amb moniato Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Estofat de llenties amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge amb brots verds i olives Fruita del temps	3 Pasta a la siciliana Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita del temps	4 Crema de porro i carbassó Cigrons amb verdures logurt	5 Crema de verdures i llenties Arròs amb carxofa i verdures Fruita del temps	6 Bròquil amb patata Quinoa amb verdures Fruita del temps
9 Amanida complerta Llenties amb arròs i tomàquet Fruita del temps	10 Estofat de cigrons amb carbassa Rotllets de primavera amb enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Crema de verdures i pèsols amb crostons Mandonguilles vegetals Fruita del temps	12 Mongetes verdes amb allet i tomàquet Mongeta blanca amb verdures Fruita del temps	13 Hummus amb palets de verdures Pasta de color a la napolitana amb formatge Natiles de xocolata
16 FESTA	17 Paella de verdures amb pèsols Truita francesa amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	18 Espinacs amb panses i pinyons Estofat de mongeta blanca amb verdures logurt	19 Crema de carbassa i pastanaga amb crostons Quinoa amb verdures Fruita del temps	20 Sopa verdures amb pasta Ous durs amb samfaina Fruita del temps
23 Crema de verdures Llenties amb arròs estofades Fruita del temps	24 Pasta amb bolonyesa vegetal Truita d'espinacs amb enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Bledes amb patata Cigrons estofats logurt	26 Sopa minestrone Mandonguilles de vegetals amb patates dau Fruita del temps	27 Verdures tricolor (coliflor, pastanaga, mongeta verda) Hamburguesa vegetal amb moniato al forn Fruita del temps
Menús revisats per dietista/nutricionista col·legiada núm.CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització				
Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat. Ens basem amb les guies d'alimentació saludables de la Generalitat de Catalunya. Utilitzem oli d'oliva verge per amanir i oli de girasol altooleic per fregir. Servim pa integral 3 dies a la setmana. Utilitzem sal iodada en totes les preparacions.				