



Escoles

Menú SIN CARNE DE CERDO

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

	1	2	3	4
Raciones de Alimentos con 10g CH segun la Fundación para la Diabetes novo nordisk. 1 ración = 100 CH	ARRÓS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)
	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica , mesclum, tomàtiga)(4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques)(1,3)	ARRÓS DE PEIX(2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives)(3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE(1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)(4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica , fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga , pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÓS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CREMA DE XAMPINYONS	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja)(1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives)(4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa, patata)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga)(4)		ENSALADA AMB BLAT DE LES INDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives)(1,3)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚ I VERDURES (ceba, pastanaga , flors de bròquil ecològic (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica , fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives)(7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada)(1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)(4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga , fruita seca, aromàtics) I PATATA	ARRÓS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggesteriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggesteriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles

Menú SENSE CARN

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, porro, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: **bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga**.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÓS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE CIURONS	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, col, mongetes)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE CIURONS
(amb arròs)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÓS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Lluc a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CREMA DE XAMPINYONS	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (tomàtiga, olives)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I Ceba (3)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa, patata)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	CREMA DE PASTANAGA I CARABASSA	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)		TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	CIURONS AMB CUSCÚ I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	ESTOFAT DE TOFU (6)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)		VERDURES (ceba, tomàtiga, aromàtiques) I PATATA	ARRÓS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar. Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	<u>ENSALADA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga)</u>	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	<u>OU BULLIT (3)</u>	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,2)	<u>ARRÒS DE VERDURES</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	<u>SALTAT DE CIURONS AMB VERDURES</u>	TRUITA DE PATATA (3)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	<u>AGUIAT DE CIURONS</u>
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	<u>(ceba, pastanaga, pebres)</u>	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)		<u>VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Hamburguesa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa vegetal / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	<u>CREMA DE XAMPINYONS</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	<u>ENSALADA DE PATATA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (tomàtiga, olives)</u>	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa,	<u>(ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6) (amb pèsols)</u>	OU BULLIT (3)	<u>PAELLA DE VERDURES</u>
ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)			BRÒQUIL I PASTANAGA	<u>(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, pèsols, mongetes)</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i falàfel amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	<u>OU BULLIT (3)</u>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
<u>ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE (porro, formatge, nata, nous cada) (1,3,7)</u>	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE CARN ni PEIX octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa, ceba, col lombarda, coliflor, endivi, escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebre, porro, remolatxa, repollo, tomàtiga, pastanaga.**

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucres.

1	2	3	4	
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	<u>ENSALADA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga)</u>	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
Racions de Alimentos con 10g CH según la Fundación para la	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>FRIT DE CIURONS</u>	<u>OU BULLIT (3)</u>	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	<u>PATATES I VERDURES (ceba, tendra, pebre vermell, pebre verd)</u>	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i fomatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques)(1,3)	<u>ARRÒS DE VERDURES</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES AMB ARRÒS (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	<u>SALTAT DE CIURONS AMB VERDURES</u>	TRUITA DE PATATA (3)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives)(3)	<u>AGUIAT DE CIURONS</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Hamburguesa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i hamburguesa vegetal / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	<u>CREMA DE XAMPINYONS</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	<u>ENSALADA DE PATATA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (tomàtiga, olives)</u>	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa, patata)	<u>ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6) (amb pèsols)</u>	OU BULLIT (3)	<u>PAELLA DE VERDURES</u>
ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures saltades i fomatge / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i falàfel amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	<u>CREMA DE PASTANAGA I CARABASSA</u>	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	<u>OU BULLIT (3)</u>	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i hamburguesa amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	<u>ENSALADA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga)</u>	
<u>ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE (porro, formatge, nata, nou moscada) (1,3,7)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	<u>ESTOFAT DE TOFU (6)</u>	OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: IOGURT (7) (de Benestar animal) Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb hummus / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Ecoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar. Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, porro, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

	1	2	3	4
Raciones de Alimentos con 10g CH segun la Fundación para la Diabetes novo nordisk. 1 ración = 100 CH	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)
	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJOAL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	Menú sense Ametlles, Acanards, Avellanes, Festucs, Nous, Pinyons, Pípes de Carabassa, Pípes de Girasol, Sèsam, Lli, Cacauet.
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1)	OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA IOGURT (7) (de Benestar animal)	ARRÒS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Purè de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Ecoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, POMA, MANGO, MELICOTÓ, SÍNDRIA octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar. Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, porro, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJOAL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA (iceberg, pastanaga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	Menú sense Ametlles, Acanards, Avellanets, Festucs, Nous, Pinyons, Pípers de Carabassa, Pípers de Girasol, Sèsam, Lli, Cacauet.
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1)	OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ARRÒS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Ecoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, POMA, MANGO, MELICOTÓ, SÍNDRIA octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar. Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, porro, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJOAL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA (iceberg, pastanaga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	Menú sense Ametlles, Acanards, Avellanets, Festucs, Nous, Pinyons, Pípers de Carabassa, Pípers de Girasol, Sèsam, Lli, Cacauet.
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1)	OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ARRÒS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: **bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÓS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	PASTA especial sense gluten AGLIO E OLIO (7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA A LA PLANXA sense gluten	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
PURÉ DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	ARRÓS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	PASTA especial sense gluten AMB VERDURES (sense salsa de soja)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I Ceba (3)	LLOM DE PORCAL FORN	LLUÇA LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA especials sense gluten AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB ARRÓS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic)
LLUÇA LA PLANXA	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	Pa, Pasta, Farines, Embotits, Procesats de carn, Precuinats, Espicis: Sense Gluten
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (8) (sense gluten)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA	ARRÓS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles

Menú SENSE GLUTEN, TOMÀTIGA, ALL

octubre de 2024

La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa, ceba, col lombarda, coliflor, endivi, escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga, cogombre, pebre, porro, remolatxa, repollo, pastanaga.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB OLI I AROMÀTIQUES	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	PASTA especial sense gluten AGLIO E OLIO (7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA A LA PLANXA sense gluten	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
PURÉ DE VERDURES	PASTA especial sense gluten AMB OLI I AROMÀTIQUES	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	PASTA especial sense gluten AMB VERDURES (sense salsa de soja)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	LLUÇA LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA especials sense gluten AMB OU BULLIT (olives)	ARRÒS SALTAT AMB OLI I AROMÀTIQUES	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic)
LLUÇA LA PLANXA	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	Pa, Pasta, Farines, Embotits, Procesats de carn, Precuinats, Espicis: Sense Gluten
PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ARRÒS SALTAT AMB OLI I AROMÀTIQUES	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	INDIOT A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola)	ENSALADA (sense tomàtiga)	PATATA	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles

Menú HIPOCALÒRIC

octubre de 2024

La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

	1	2	3	4
Raciones de Alimentos con 10g CH segun la Fundación para la Diabetes novo nordisk. 1 ración = 100 CH	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	ESPAGUETIS AGLIOFOLIO (1,3)
	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)
	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	AMB VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggestiment de sopar: Polastre a la planxa amb verdures i patata / Fruita
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES (patata, tomàtiga, olives)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	ARRÒS SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggestiment de sopar: Pollastre amb espinacs i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	LLUÇ A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i molls amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de Verdures i indiot saltat / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚ I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
LLUÇ A LA PLANXA	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA (romana, tomàtiga, olives)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Salmó amb aròs i verdures / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS AGLIOFOLIO (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ARRÒS AMB TOMÀTIGA	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	INDIOT A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATA	ENSALADA (iceberg, lletuga ecològica)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Verat amb verdures i patata / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclou SENSE LACTOSA) octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar. Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i HUMMUS / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÓS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	LLUÇA LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
LLUÇA LA PLANXA	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA (romana, tomàtiga, olives)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ARRÓS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	Preuinats, Embotits, Processats de cam: Sense Proteïna de Llet (PLV) ni Lactosa.
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OU BULLIT (3)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles

Menú SENSE BOLETS, PÈSOLS ni MELÓ

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: **bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÓS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, salsa de tomàtiga) I ARRÓS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	PASTANAGA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA IOGURT (7) (de Benestar animal)	ARRÓS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggestiu de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles

Menú SENSE PEIX ni MARISC

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

	1	2	3	4
	ARRÓS INTEGRAL AMB Salsa de TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
Raciones de Alimentos con 10g CH segun la Fundación para la Diabetes novo nordisk. 1 ración = 100 CH	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	OU BULLIT (3)
	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Llom amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE VERDURES	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (2)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLOM A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Indiot a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (tomàtiga, olives)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I Ceba (3)	LLOM DE PORCAL FORN	POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PAELLA DE VERDURES
ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, pèsols, mongetes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggesteriment de sopar: Purè de verdures i indiot amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
LLOM A LA PLANXA	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa amb aròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)	
OU BULLIT (3)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB Salsa de TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA IOGURT (7) (de Benestar animal)	ARRÒS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggesteriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggesteriment de sopar: Purè de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures amb hummus / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles

MenÚ SENSE TRUITA ni OU BULLIT

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo, tomàtiga, pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: **bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga**.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

	1	2	3	4
Raciones de Alimentos con 10g CH segun la Fundaci3n para la Diabetes novo nordisk. 1 raci3n = 10g CH	ARR3S INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASS3 ecol3gic (ceba, porro, carabass3, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
	LLOM A LA PLANXA	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALM3 AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)
	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecol3gica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: S3pia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cusc3s / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb llom amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARR3S DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES (patata, tomàtiga, olives)	CREMA DE CARABASSA ecol3gica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecol3gica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARR3S
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb ar3s amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salm3 a la planxa amb cusc3s / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecol3gics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecol3gica, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecol3gica, escarola, tomàtiga)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	LLOM A LA PLANXA	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES INDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BR3QUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, s3pia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ar3s amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cusc3s amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou a la planxa amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Pur3 de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives) (1,3)	ARR3S A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSC3S I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de br3quil ecol3gic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOTAL FORN AMB FARIGOLA	LLOM A LA PLANXA	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecol3gica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecol3gica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb ar3s / Fruita	Suggeriment de sopar: Cusc3s amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiot amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabass3, coliflor ecol3gica, col, espinacs)	CREMA DE BR3QUIL ecol3gic (ceba, porro, br3quil, patata)	ARR3S AMB TOMÀTIGA	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOTAL (1,8)	LLOM A LA PLANXA	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA IOGURT (7) (de Benestar animal)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecol3gica, tomàtiga) (4)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ar3s integral amb verdures i mongetes pintes amb comi /	Suggeriment de sopar: Pur3 de verdures i llom amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles

Menú SENSE CIURONS

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: **bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	PATATA TREMPADA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de lleties amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA IOGURT (7) (de Benestar animal)	ARRÒS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de bacallà amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles

Menú SENSE CIURONS ni MONGETES SEQUES

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: **bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.**

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	PATATA TREMPADA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de lleties amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA IOGURT (7) (de Benestar animal)	ARRÒS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i lleties amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de bacallà amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles

Menú SENSE PATATA

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

	1	2	3	4
	ARRÓS INTEGRAL AMB Salsa de TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ (sense patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
Porciones de Alimentos con 10g CH segun la Fundación para la Diabetes novo nordisk. 1 ración = 100 CH	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE POLLASTRE I VEDELLA A LA PLANXA (1,6,12)	SALMÓ AL FORN AMB Salsa de MARISC (2,4,14)
	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	ARRÓS I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (sense patata)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	CREMA DE VERDURES (sense patata)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (sense patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AL FORN AMB Salsa de TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÓS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (sense patata)	CUINAT DE CIURONS (sense patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	CREMA DE VERDURES (sense patata)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM DE PORCAL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou a la planxa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (sense patata)	CREMA DE PASTANAGA (sense patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS (sense patata)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (sense patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)	
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB Salsa de TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I ARRÓS IOGURT (7) (de Benestar animal)	ARRÓS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita	

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú consensuat amb l'empresa.

Per a dubtes o suggeriments hi ha una bústia oberta a info@mennudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005