



Escoles Menú SENSE BOLETS, PÈSOLS, MELÓ desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (14)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIacions (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga, cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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 CIURONS ni MONGETES BLANQUES o VERMELLAS desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de llegums i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	PURÉ DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINERIA AL FORN AMB PICADA (all, juliver, llimona) (1,4)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i formatge)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maïzena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Legenda 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 CIURONS desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de llegums i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	PURÉ DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i romanès)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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



CEIP Génova Menú DIABETES diciembre de 2024

1 ración de Arroz crudo = 13g = 38g cocinado	1 serving of raw RICE = 13g = 38g cooked
1 ración de Pasta cruda = 14g = 45g cocinada	1 serving of raw PASTA = 14g = 45g cooked
1 ración de Legumbre cruda = 20g = 50g cocinada	1 serving of raw LEGUME = 20g = 50g cooked
1 ración de Patata frita = 30g	1 serving of FRIED POTATO = 30g
1 ración de Patata asada = 35g	1 serving of ROAST POTATO = 35g
1 ración de Patata hervida = 65g	1 serving of BOILED POTATO = 65g
Total Plato con Salsa (Añado 1 ración de CH)	Total Plate w/ sauce (I add 1 serving of CH)

Raciones de Alimentos con 10g CH según la Fundación para la Diabetes novo nordisk. 1 ración = 10g CH

2 3 4 5 6

CORDON BLEU DE POLLO CON PATATAS HERVIDAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO	POLLO AL CURRY CON PATATAS ASADAS	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	Festiu
(Patata cocida = 227g 3,5R - Total Plato 4,5R)	(Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)	(Patata asada 122g = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)	(Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)	
45g CH	45g CH	45g CH	45g CH	

9 10 11 12 13

HUEVO COCIDO CON PATATA COCIDA	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON GALLINETA	LOMO ASADO CON CEBOLLA, TOMATE Y PATATA ASADA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	ROTI DE PAVO CON PATATA HERVIDA
(Patata cocida = 290g = 4,5R)	(Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)	(Patata asada = 158g = 4,5R)	(Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R)	(Patata cocida = 290g = 4,5R)
45g CH	45g CH	45g CH	45g CH	45g CH

16 17 18 19 20

ARRÒS 3 DELICIAS (zanahoria, pimiento, guisantes, jamón)	ALBÓNDIGAS DE CARNE CON PATATA Y VERDURAS	ESPIRALES CON CHAMPIÑONES Y BACON	HUEVO COCIDO CON PATATA COCIDA	ESCALDUMS DE POLLO CON PATATA
(Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R)	(Patata asada 122g = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)	(Pasta cruda = 63g = 202g cocinado = 4,5R)	(Patata cocida = 290g = 4,5R)	(Patata asada 122g = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R)
45g CH	45g CH	45g CH	45g CH	45g CH

¡ Feliz Navidad y Próspero Año nuevo !



Escoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ, PARAGUAYO desembre 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: clementina, mandarina, pera, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ, PARAGUAYO

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINERIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESTIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Legenda 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 FRUITA SECA AMB CLOSCA, POMA, MANGO, MELÓ, MELICOTÓ, KIVI, SÍNDRIA desembre 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: clementina, mandarina, pera, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, POMA, MANGO, MELICOTÓ, KIVI, SÍNDRIA

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAQUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINERIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i formatge)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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 FRUITA SECA AMB CLOSCA desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) GALLINERIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIALS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i ...)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Iogurt natural (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maïzena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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 desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
PURÉ DE VERDURES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB OLI I AROMÀTIQUES	CREMA DE DE CARABASSA	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	
POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA	PASTA especial sense gluten AMB SAL, OLI I AROMÀTIQUES	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINETA AL FORN (4)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AL FORN (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, pastanaga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, remolatxa)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	PASTA especial sense gluten AMB XAMPINYONS I BACO (6,7)	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BROU DE NADAL (PASTA especial sense gluten)
GALLINETA AL FORN (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AL FORN AMB SALSINA VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE
ENSALADA (fulles variades, pastanaga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, pastanaga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espicis: Sense Gluten.



Escoles **Menú SENSE GLUTEN** desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
PURÉ DE VERDURES	ARRÒS integral AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	Festiu
POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA	PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (6)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i romanès) I IOGURT NATURAL (7)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	PASTA especial sense gluten AMB XAMPINYONS I BACO (6,7)	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BROU DE NADAL (PASTA especial sense gluten)
GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (6)	POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AL FORN AMB SALSAS VERDES (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga, cicerol, pastanaga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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

Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espècies: Sense Gluten.



Escoles Menú HIPOCALÒRIC desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre,
El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS AMB SAL, OLI I AROMÀTIQUES	
POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)		CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i calamita)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12) GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS(1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
POLLASTRE A LA PLANXA	POLLASTRE A LA PLANXA	ABADEJO AL FORN AMB SALSA VERDA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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



Escoles Menú SENSE CIURONS, PÈSOLS, MONGETES TENDRES, SOJA, MARISC, FRUITA SECA AMB CLOSCA desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raim, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

Menú SENSE CIURONS, PÈSOLS, MONGETES TENDRES, SOJA, MARISC (sense traçes), FRUITA SECA AMB CLOSCA

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS AMB SAL, OLI I AROMÀTIQUES	
POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de lleties i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	PURÉ DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	OU BULLIT (3)	LLOM ROSTIT	POLLASTRE A LA PLANXA	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i romaneta)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al forn amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Legenda 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 TRUITA NI OU BULLIT desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre,
El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLOM A LA PLANXA	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (*)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i romanès)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i hamburguesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maïzena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Escoles Menú SENSE OU (sense traçes) desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	PASTA especial sense ou A LA CARBONARA (6,7)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLOM A LA PLANXA	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i salmó a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	PASTA especial sense ou A LA NAPOLITANA GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1)	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense ou)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA		LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i hamburguesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i wraps de salmó / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12) GALLINETA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1)	CREMA DE BRÒQUIL	PASTA especial sense ou AMB XAMPINYONS I BACO (6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (PASTA especial sense ou)
	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga, cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maïzena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb lloret a la planxa i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lloret amb coliflor ofegada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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

Pasta especial sin huevo. Quesos sin huevo.



Escoles Menú SENSE PATATA desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM (sense patata)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	ARRÒS	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1) (sense patata)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (sense patata)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I ARRÒS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL (sense patata)	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE (1)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	CUSCÚS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llover, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Escoles Menú SENSE PEIX, MARISC desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,10,7)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<u>OU BULLIT (3)</u>	LLOM ROSTIT	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Iogurt natural (7) Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i pernil) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
<u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u>	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicero, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, aromàtiques)	<u>ENSALADA (iceberg, mesclum, pastanaga)</u>	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Legenda 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 SENSE CARN

desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS AMB TOMÀTIGA (1,3,6,10)	
<u>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</u>	OU BULLIT (3)	<u>CIURONS AL CURRY (7)</u>	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
<u>LARRÒS</u>	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	<u>PATATES ROSTIDES</u>	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i tofu amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</u>	<u>PAELLA DE VERDURES</u>	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	FOGONERO AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	<u>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</u>
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	<u>LARRÒS</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiòt / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
<u>ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols)</u>	CREMA DE BRÒQUIL	<u>ESPIRALS AMB XAMPINYONS (1,3,6,10)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</u>
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	<u>AGUIAT DE TOFU (6)</u>	ABADEJO AL FORN AMB SALSA VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<u>ESTOFAT DE CIURONS</u>
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	<u>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)</u>	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	<u>VERDURES (ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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 SENSE CARN DE PORC

desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	<u>ESPAGUETIS AMB TOMÀTIGA</u> (1,3,6,10)	
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	OU BULLIT (3)	PIT DE POLLASTRE AL CURRY (7)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES</u> (1,3)	<u>PAELLA DE VERDURES</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINEIA AL FURN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1)	<u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u>	FOGONERO AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESTIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i ^{comalat})
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
<u>ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols)</u>	CREMA DE BRÒQUIL	<u>ESPIRALS AMB XAMPINYONS</u> (1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES</u> (1,3)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	<u>AGUJAT DE TOFU (6)</u>	ABADEJO AL FORN AMB SALSA VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	<u>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)</u>	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



Menú SENSE CARN

desembre 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: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga) <u>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</u> <u>LARRÓS</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA OU BULLIT (3) ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM <u>CIURONS AL CURRY (7)</u> <u>PATATES ROSTIDES</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i tofu amb verdures / Fruita	ESPAGUETIS AMB TOMÀTIGA (1,3,6,10) SALMÓ A LA PLANXA (4) BRÒQUIL AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	Festiu
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiòt / Fruita	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (1) PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</u> <u>HAMBURGUESA DE CIURONS</u> CEBA, TOMÀTIGA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	<u>PAELLA DE VERDURES</u> FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i <u>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</u> <u>LARRÓS</u> IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
<u>ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols)</u> SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14) ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicero, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL <u>AGUIAT DE TOFU (6)</u> <u>PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	<u>ESPIRALS AMB XAMPINYONS (1,3,6,10)</u> ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4) ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	<u>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</u> <u>ESTOFEAT DE CIURONS</u> <u>VERDURES (ceba, tomàtiga, aromàtiques) I PATATA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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