



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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS (1)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)		BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de ciurons al forn / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i tofu marinat amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	PASTA SALTADA AMB VERDURES I LLEGUM (1,3) (amb pèsols i ciurons)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (1,3)
ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)	ESPINACS GRATINATS (7)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i seitán a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)	ARRÒS SEC DE VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE VERDURES (1,3)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS (1)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (1,3)	ESTOFAT DE CIURONS
	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Tofu amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	OU BULLIT (3)	BULLIT DE CIURONS	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Falafel amb aròs i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / 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				
Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú o bé es substitueixen per aliments permesos o bé s'adapta el menú programat oferint un plat principal amb un entremés.				

Menú consensuat amb l'empresa.

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

Maria Colomer Valiente, Dietista-nutricionista Col IB0005



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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I PASTANAGA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita
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



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'Oliu Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

El lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÓS (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)		BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAQUETIS AGLIO E OLIO (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS GRATINATS (7)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arros / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata/ Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE VERDURES (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÓS (1)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE CIURONS
	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT DE CIURONS	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb na / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb arros y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / 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
Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú o bé es substitueixen per aliments permesos o bé s'adapta el menú programat oferint un plat principal amb un entrant.



Escoles Menú SENSE CARN DE PORC novembre 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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSÀ DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE VERDURES (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fons amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSÀ DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSÀ AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Cluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb dosca 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@menudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles Menú SENSE CARN DE PORC, VEDELLA, PEIX, MARISC novembre 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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE PANAT (1)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de ciurons al forn / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i tofu marinat amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	POLLASTRE ROSTIT	TRUITA A LA FRANCESA (3)	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (1,3)
ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i seitan a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)	ARRÒS SEC DE VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE VERDURES (1,3)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS (1)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE LLENTIES (1,3)	ESTOFAT DE CIURONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	FRUITA DE TEMPORADA	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Tofu amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	INDIOT A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Falafel amb aròs i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcs 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb dosca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos
Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú o de es substituïxen per aliments permesos o de s'adapta el menú programat oferint un plat principal amb un entrant.

Menú consensuat amb l'empresa.

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

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

El lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSITA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSITA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de pèsols amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSITA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lleties saltades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arros / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i llom amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fons amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSITA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	PURÉ DE VERDURES
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de lleties amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb arros y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / 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



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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de pèsols amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	PURÉ DE VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Llenties saltades amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i llom amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	PURÉ DE VERDURES
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de lleties amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

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



CEIP Génova Menú DIABETES (45g CH - 4,5R CH) noviembre de 2024

1 ración de Arroz crudo = 13g = 38g cocinado
 1 ración de Pasta cruda = 14g = 45g cocinada
 1 ración de Legumbre cruda = 20g = 50g cocinada
 1 ración de Patata frita = 30g
 1 ración de Patata asada = 35g
 1 ración de Patata hervida = 65g
 Total Plato con Salsa (Añado 1 ración de CH)

1 serving of raw RICE = 13g = 38g cooked
 1 serving of raw PASTA = 14g = 45g cooked
 1 serving of raw LEGUME = 20g = 50g cooked
 1 serving of FRIED POTATO = 30g
 1 serving of ROAST POTATO = 35g
 1 serving of BOILED POTATO = 65g
 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

1

Festivo

4	5	6	7	8
ESPIRALES GRATINADOS (1,3,7) (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	POLLO EMPANADO (1) CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 227g 3,5R - Total Plato 4,5R) 45g CH	ARROZ SALTEADO CON PIMIENTOS, ZANAHORIA, SALMÓN Y SALSAS DE SOJA (1) (Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R) 45g CH	HUEVOS AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE (3) Y PATATA PANADERA (Patata asada 122g = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA (1,6,12) CON ARROZ (Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato 4,5R) 45g CH
11	12	13	14	15
HUEVO COCIDO CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE Y ABADEJO TROCEADO (4) (Arroz crudo 45g = 131g cocinado = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	FIDEUÁ DE PESCADO Y MARISCO (1,2,3,4,12,14) (Pasta cruda = 63g = 202g cocinado = 4,5R) 45g CH	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (12) CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH	ESPAGUETI A LA CARBONARA (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH
18	19	20	21	22
NUGGETS DE POLLO (1,12) CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 227g 3,5R - Total Plato 4,5R) 45g CH	ARROZ SECO DE CARNE Y VERDURAS (Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R) 45g CH	FIDEOS CALDOSOS DE CALDO DE CARNE (1,3) (Pasta cruda = 63g = 202g cocinado = 4,5R) 45g CH	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3) (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y VERDURAS (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH
25	26	27	28	29
LAZOS DE PASTA CON SALSAS DE CALABAZA (1,3) (Pasta cruda 49g = 157g cocinada = 3,5R - Total Plato con Salsa 4,5R) 45g CH	PAVO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE (Patata asada = 158g = 4,5R) 45g CH	ARROZ SECO DE VERDURAS CON MERLUZA (4) (Arroz crudo 58g = 171g cocinado = 4,5R) 45g CH	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLO CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH	HUEVO COCIDO CON PATATA COCIDA (Patata cocida = 290g = 4,5R) 45g CH



Escoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ, PARAGUAYO novembre 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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, MELICOTÓ, PARAGUAYO

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÓS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I Ceba (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÓS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÓS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I Ceba (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, Ceba, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb arròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / 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@menudix.es

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB0005



Escoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA, POMA, MANGO, MELICOTÓ, KIWI, SÍNDRIA novembre 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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

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

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I Salsa DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB Salsa DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (13)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloreç, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB Salsa DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I Salsa AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb arròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.

Menú consensuat amb l'empresa.

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

Mària Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB0005



Escoles

Menú SENSE GLUTEN

novembre 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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
PASTA especial sense gluten GRATINADA (7)	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	HIDEUA DE PEIX I MARISC (2,4,12,14) (PASTA especial sense gluten)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	HIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLUÇ A LA PLANXA (4)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
PASTA especial sense gluten AMB SALS DE CARABASSA	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (PASTA especial sense gluten)	CIURONS AMB SOFRIT I SALS AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita
Llegenda d'al·lèrgens presents:				
t: 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				
Pasta, Pa, Farines, Masa de Pizza, Preuinats, Embotits, Processats de Carn, Llegums, Espícs: Sense Gluten.				

Menú consensuat amb l'empresa.

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

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA novembre 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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSITA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSITA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSITA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fons amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSITA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSITA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / 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 sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.

Menú consensuat amb l'empresa.

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

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB0005



Escoles Menú HIPOCALÒRIC novembre 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 rempejar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

El lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS AGLIO E OLIO (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	MONGETES I PASTANAGA	ENSALADA (fulles variades, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de patata bullida / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	TRUITA A LA FRANCESA (3)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS SALTATS	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb verdures a la paella / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ A LA PLANXA (4)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al forn amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga)	CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / 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·liscos

Menú sense friture, processats de carn, formatges.

Menú consensuat amb l'empresa.

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

Maria Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



Escoles Menú SENSE PATATA novembre 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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ (sense patata)	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	ARRÒS	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA (sense patata)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (sense patata)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (sense patata)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS (sense patata)
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS (sense patata)	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofrit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	ARRÒS, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de verdures amb ou i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

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

Menú consensuat amb l'empresa.

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

Mària 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: 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, colífor, 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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALS DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
TRUITA A LA FRANCESA (6)	POLLASTRE PANAT (1)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	PASTA SALTADA AMB VERDURES (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	TRUITA A LA FRANCESA (6)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llom a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloer, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALS DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALS AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
TRUITA A LA FRANCESA (6)	INDIOT A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Purè de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / 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



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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS AGLIO E OLIO (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA (fulles variades, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB I ONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (1)	ESPINACS SALTATS	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Parillada de pollastre i verdures / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLUÇ A LA PLANXA (4)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

Precurats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de llet ni lactosa.



Escoles Menú SENSE GLUTEN, TOMATIGA, ALL novembre 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 lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

SENSE GLUTEN, TOMÀTIGA, ALL

Festiu

4	5	6	7	8
PASTA especial sense gluten GRATINADA (7)	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	OUS BULLITS (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB OLI I AROMÀTIQUES	HIDEUÀ DE PEIXT MARISC (2,4,12,14) (PASTA especial sense gluten)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	HIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	PASTA especial sense gluten AMB SAL, OLI I AROMÀTIQUES	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	LLUÇ A LA PLANXA (4)	VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure) (4)	MONGETES AL VAPOR	LLETUGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
PASTA especial sense gluten AMB SALSA DE CARABASSA	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (PASTA especial sense gluten)	CIURONS AMB SOFRIT I PEBRES
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
ENSALADA (fulles variades, pastanaga)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA	LLETUGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Iogurt NATURAL (7)

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, Espíci: Sense Gluten.

Menú consensuat amb l'empresa.

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

Mària Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB0005



Escoles Menú SENSE TRUITA NI OU BULLIT novembre 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'Oliu Verge Extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: clementina, mandarina, pera, poma, plàtan, raïm, taronja.

El lluç és de Pesca sostenible certificada.

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.

1

Festiu

4	5	6	7	8
ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB PEBRES, PASTANAGA I SALSA DE SOJA (1)	CREMA DE PORROS I CARABASSÍ	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	POLLASTRE PANAT (1)	SALMÓ A LA PLANXA (4)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (1,6,12)
ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	BRÒQUIL AL VAPOR	PATATA PANADERA	ENSALADA AMB FORMATGE (fulles variades, tomàtiga) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb l'om / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes de lleties al fom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç al vapor amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i Pa amb oli variat / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE CARABASSA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (1,2,3,4,12,14)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,7)
HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	ABADEJO AL FORN (4)	POLLASTRE ROSTIT	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)	GALLINETA AL FORN AMB TOMÀTIGA (4)
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	ESPINACS GRATINATS (7)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (iceberg, romana, tomàtiga) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons saltats amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i l'om amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SEC DE CARN I VERDURES	FIDEUS CALDOSOS DE BROU DE CARN (1,3)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE PASTANAGÓ I CIURONS
NUGGETS DE POLLASTRE (1,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, fulla de roure, tomàtiga) (4)	MONGETES AMB TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb fruita seca i formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenguado al fom amb verdures i moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous a la planxa i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
25	26	27	28	29
LLACETS DE PASTA AMB SALSA DE CARABASSA (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (1,3,9)	CIURONS AMB SOFRIT I SALSA AMB PEBRES (sofit, pebres, tomàtiga, all, julivert)
ABADEJO AL FORN (4)	INDIOT A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4)	BULLIT MALLORQUÍ DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE LLENTIES (1)
ENSALADA AMB CROSTONS (fulles variades, tomàtiga, crostons) (1)	PATATA ROSTIDA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀTIGA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	(Patata, mongetes tendres, porro, pastanaga, col)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i hamburguesa de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de carabassa i ou fregit amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb aròs y ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Cuscutà 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@menudix.es

Mària Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005