

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**Macarrons\*** amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet)  
Macarrons amb tomàquet  
Truita de patates  
Truita de patates i pernil dolç  
Pa amb tomàquet  
Fruita del temps

# 1

**Llenties\*** estofades  
Crema de llegums  
Mandonguilles amb tomàquet  
Hamburguesa a la planxa  
Amanida d'enciam amb blat de moro  
Fruita del temps

**Arròs integral\*** amb tomàquet  
Arròs amb pernil i xampinyons  
Peix blanc a la planxa  
Peix blanc amb salsa de porros  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural

Sopa de pasta amb **cigrons\***  
Cigrons amb oli d'oliva  
Pit de pollastre a la planxa  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

Mongeta tendre i patates  
Mongetes i patates  
saltades amb pernil  
Filet de lluç arrebossat  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**SOPARS**  
Arròs, verdura  
carn blanca i fruita

Sopa, verdura  
ou i lacti

Pasta, verdura  
carn vermella i fruita

Pa, verdura  
peix blau i fruita

Sopa, verdura  
truita i fruita

**Arròs\*** amb verdures ( mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga)  
Arròs amb tomàquet  
Estofat de gall d'indi i xampinyons  
Llom amb samfaina  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

# 2

Sopa de peix  
Fideua de peix  
Hamburguesa de vedella  
Hamburguesa amb formatge  
Patates al caliu amb all i oli  
Fruita del temps

Crema de carbassó  
Crema de blat de moro  
Croquetes de pollastre  
Croquetes de pernil  
Amanida de omàquet i formatge fresc  
Fruita del temps

**Macarrons\*** a la carbonara  
Macarrons amb tomàquet  
Filet de lluç al forn  
Filet de lluç arrebossat  
amb patates i ceba  
logurt de fruita

Minestra de verdures  
Minestra gratinada amb formatge  
Pollastre al forn  
Pit de pollastre a la planxa  
Carxofes fregides  
Fruita del temps

**SOPARS**  
Crema de verdures  
ou i fruita

Llegums, verdura  
peix blanc i fruita

Sopa, verdura  
carn vermella i fruita

Pasta, verdura  
carn blanca i lacti

Arròs, verdura  
truita i fruita

**Espaguetis\*** al pesto  
Espaguetis amb tomàquet  
Llom a la planxa amb all i julivert  
Llom arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruitadel temps

# 3

Crema de porros i crostons de pa  
Crema de pèsols  
Peix blau al forn amb patata i ceba  
Peix blau a la planxa  
logurt natural

**Arròs\*** amb cap de llom  
Arròs tres delícies  
Truita de patates i xampinyons  
Truita de formatge  
logurt natural

Trinxat de la cerdanya amb rostos  
Patates guisades  
Pit de pollastre arrebossat  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**Llenties\*** amb **arròs\*** i verdures  
Llenties amb xoriç  
Hamburguesa de peix i maionesa  
Hamburguesa de peix arrebossada  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

**SOPARS**  
Sopa de peix, verdura  
truita i fruita

Llegums, verdura  
carn blanc i lacti

Crema de verdures  
carn vermella i fruita

Pasta, verdura  
peix blau i fruita

Arròs, verdura  
ou i fruita

**Arròs\*** amb tomàquet  
Arròs saltejat amb pernil  
Rodó de vedella amb pastanaga  
Bistec a la planxa  
Fruita del temps

## SETMANA

Sopa de brou  
Mongeta i patates  
Pollastre rostit a la llimona  
Pernilets de pollastre al forn  
Patates fregides  
Fruita del temps

**Fideua\*** amb all i oli  
Amanida russa bullida  
Filet de lluç arrebossat  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crema catalana

Crema de calçots  
Crema de verdures  
Croquetes de pernil  
Croquetes de bacalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**Cigrons\*** tebis vinagreta  
Sopa d'arròs  
Hamburguesa de pollastre  
Bistec de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**SOPARS**  
Sopa, verdura  
truita i fruita

Llegums, verdura  
peix blanc i fruita

Arròs, verdura  
carn blanca i fruita

Pasta, verdura  
carn vermella i lacti

Pa amb tomàquet, verdura  
ou i fruita

**BERENAR** Pa amb pernil dolç

logurt amb galetes

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

## LLEGGENDA

Productes ecològics: **negreta** i \*  
2a opció per a l'ESO: color gris.  
Recomenació de sopar: **part inferior**.

## Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
logurt / Poma

## Fruita del temps

Poma / Pera/ Maduixot  
Mandarina / Taronja  
Plàtan / Pinya

Tots els àpats s'acompanyen amb pa.  
(Tres dies hi haura pa blanc,  
2 dies de pa integral o de cereals)



# MENÚ D'HIVERN



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**SETMANA**

**1**

Macarrons sense gluten amb verduras  
(carbassó, xampinyons i tomàquet)  
Trita de patates  
Pa sense gluten amb tomàquet  
Fruita del temps

Lenties estofades  
Mandonguilles amb tomàquet amb maizena\* i pa sense gluten.  
Amanida d'enciam amb blat de moro  
Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet  
Peix blanc a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural

Sopa de pasta sense gluten amb cigrons  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

Mongeta tendre i patates  
Filet de lluç arrebosat amb maizena\* i pa rallat sense gluten  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**SETMANA**

**2**

Arròs amb verdures ( mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga)  
Estofat de gall d'indi i xampinyons i la salsa amb maizena\*  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

Sopa de peix amb pasta sense gluten  
Hamburguesa de vedella  
Patates al callu amb allíoli  
Fruita del temps

Crema de carbassó  
Croquetes de pollastre amb maizena\* i pa rallat sense gluten  
Amanida de tomàquet i formatge fresc  
Fruita del temps

Macarrons sense gluten a la carbonara  
Filet de lluç al forn amb patates i ceba  
logurt de fruita

Minestra de verdures  
Pollastre al forn  
Carxofes fregides  
Fruita del temps

**SETMANA**

**3**

Espaguetis al pesto sense gluten  
Llom a la planxa amb all i julivert  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruitadel temps

Crema de porros i crostons de pa sense gluten  
Peix blau al forn amb patata i ceba  
logurt natural

Arròs amb cap de lllom  
Trita de patates i xampinyons  
logurt natural

Trinxat de la cerdanya amb rostos  
Pit de pollastre arrebosat amb maizena i pa rallat sense gluten  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

Llenties amb arròs i verduras  
Hamburguesa de peix i maionesa  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

**SETMANA**

**4**

Arròs amb tomàquet  
Rodó de vedella amb pastanaga i la salsa amb maizena\*  
Fruita del temps

Sopa de brou amb pasta sense gluten  
Pollastre rostit a la llimona  
Patates fregides  
Fruita del temps

Fideuà amb allíoli sense gluten  
Filet de lluç arrebosat amb maizena\* i pa rallat sense gluten  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crema catalana

Crema de calçots  
Croquetes de pernil amb maizena\* i pa rallat sense gluten  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

Cigrons tebis vinagreta  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**BERENAR**

Pa sense gluten amb galletes sense gluten

Pa sense gluten amb gall d'indi

Fruita

Pa sense gluten amb formatge

**Fruita del temps**

Poma / Pera  
Mandarina / Taronja  
Plàtan / Pinya / Raim

\* La maizena és farina de blat de moro



**MENÚ D'HIVERN**



## MENÚ SENSE LLET, DERIVATS I LACTOSA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

#### SETMANA

# 1

Macarrons amb verdures  
(carbassó, xampinyons i tomàquet)  
Truita de patates  
Pa amb tomàquet  
Fruita del temps

Lenties estofades  
Mandonguilles amb tomàquet  
Amanida d'enciam amb blat de  
moro  
Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet  
Peix blanc a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de soja natural

Sopa de pasta amb cigrons  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

Mongeta tendre i patates  
Filet de lluç arrebosat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

#### SETMANA

# 2

Arròs amb verdures (mongeta tendre,  
bròquil, carbassó i pastanaga)  
Estofat de gall d'indi i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

Sopa de peix  
Hamburguesa de vedella  
Patates al caliu amb alloli  
Fruita del temps

Crema de carbassó sense llet  
Croquetes de pollastre sense llet  
Amb tomàquet i formatge fresc  
Fruita del temps

Macarrons saltats amb beicon  
Filet de lluç al forn  
amb patates i ceba  
logurt de soja de fruita

Minestra de verdures  
Pollastre al forn  
Carxofes fregides  
Fruita del temps

#### SETMANA

# 3

Espaguetis amb tomàquet  
Llom a la planxa amb all i julivert  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruitadel temps

Crema de porros sense llet amb  
crostons de pa  
Peix blau al forn amb patata i ceba  
logurt natural

Arròs amb cap de llom  
Truita de patates i xampinyons  
logurt natural

Trinxat de la cerdanya amb rostos  
Pit de pollastre arrebosat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

Lenties amb arròs i verdures  
Hamburguesa de peix i maionesa  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

#### SETMANA

# 4

Arròs amb tomàquet  
Rodó de vedella amb pastanaga  
Fruita del temps

Sopa de brou  
Pollastre rostit a la llimona  
Patates fregides  
Fruita del temps

Fideuà amb alloli  
Filet de lluç arrebosat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crema catalana

Crema de calçots sense llet  
Croquetes de pernil sense llet  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

Cigrons tebis vinagreta  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

#### BERENAR

Pa amb pernil dolç

logurt de soja natural amb galetes

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb fuet

#### Fruita del temps

Poma / Pera  
Mandarina / Taronja  
Plàtan / Pinya / Raim



# MENÚ D'HIVERN



MENÚ SENSE OU

## DILLUNS

**SETMANA**  
**1**  
Macarrons sense ou amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet)  
Llom a la planxa  
Pa amb tomàquet  
Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet  
Peix blanc a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural

Sopa de pasta sense ou amb cigrons  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

Mongeta tendre i patates  
Filet de lluç arrebosat sense ou  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIMARTS

**SETMANA**  
**2**  
Arròs amb verdures (mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga)  
Estofat de gall d'indi i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

Crema de carbassó  
Croquetes de pollastre sense ou  
Amanida de tomàquet i formatge fresc  
Fruita del temps

Macarrons a la carbonara sense ou  
Filet de lluç al forn  
Amb patates i ceba  
logurt de fruita

Minestra de verdures  
Pollastre al forn  
Carxofes fregides  
Fruita del temps

**SETMANA**  
**3**  
Espaguetis al pesto sense ou  
Llom a la planxa amb all i julivert  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruitadel temps

Crema de porros i crostons de pa  
Peix blau al forn amb patata i ceba  
logurt natural

Arròs amb cap de lllom  
Bistec de vedella  
logurt natural

Trinxat de la cerdanya amb rostes  
Pit de pollastre arrebosat sense ou  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

Llenties amb arròs i verdures  
Hamburguesa de peix i maionesa sense ou  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

**SETMANA**  
**4**  
Arròs\* amb tomàquet  
Rodó de vedella amb pastanaga  
Fruita del temps

Sopa de brou amb pasta sense ou  
Pollastre rostit a la llimona  
Patates fregides  
Fruita del temps

Fideuà amb all i oli sense ou  
Filet de lluç arrebosat sense ou  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crema catalana

Crema de calçots  
Croquetes de permil sense ou  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

Cigrons\* tebis vinagreta  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**BERENAR** Pa amb permil dolç

logurt amb galetes

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

### Fruita del temps

Poma / Pera  
Mandarina / Taronja  
Plàtan / Pinya / Raim



# MENÚ D'HIVERN



MENÚ SENSE PEIX I DERIVATS

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**SETMANA**  
**1**  
Macarrons amb verdures  
(carbassó, xampinyons i tomàquet)  
Trita de patates  
Pa amb tomàquet  
Fruita del temps

Llenties estofades  
Mandonguilles amb tomàquet  
Amanida d'enciam amb blat de  
moro  
Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet  
Hamburguesa de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural

Sopa de pasta amb cigrons  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

Mongeta tendre i patates  
Trita francesa amb formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**SETMANA**  
**2**  
Arròs amb verdures ( mongeta tendre,  
bròquil, carbassó i pastanaga)  
Estofat de gall d'indi i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

Sopa de caldo  
Hamburguesa de vedella  
Patates al caliu amb all i oli  
Fruita del temps

Crema de carbassó  
Croquetes de pollastre  
Amanida de tomàquet i formatge  
fresc  
Fruita del temps

Macarrons a la carbonara  
Bistec de vedella  
amb patates i ceba  
logurt de fruita

Minestra de verdures  
Pollastre al forn  
Carxofes fregides  
Fruita del temps

**SETMANA**  
**3**  
Espaguetis al pesto  
Llom a la planxa amb all i julivert  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruitadel temps

Crema de porros i crostons de pa  
Croquetes de pollastre  
logurt natural

Arròs amb cap de lllom  
Trita de patates i xampinyons  
logurt natural

Trinxat de la cerdanya amb rostes  
Pit de pollastre arrebosat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

Llenties amb arròs i verdures  
Hamburguesa de vedella  
Amanida d'enciam i xerris  
Fruita del temps

**SETMANA**  
**4**  
Arròs amb tomàquet  
Rodó de vedella amb pastanaga  
Fruita del temps

Sopa de brou  
Pollastre rostit a la llimona  
Amb patates fregides  
Fruita del temps

Fideus a la cassola  
Trita de patates i pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crema catalana

Crema de calçots  
Croquetes de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

Cigrons tebis vinagreta  
Hamburguesa de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**BERENAR** Pa amb pernil dolç

logurt amb galetes

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

### Fruita del temps

Poma / Pera  
Mandarina / Taronja  
Plàtan / Pinya / Raïm



# MENÚ D'HIVERN



MENÚ SENSE LLEGUMS

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**SETMANA**  
**1**  
 Macarrons amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet)  
 Truita de patates  
 Pa amb tomàquet  
 Fruita del temps

Patatas guisades amb magre del coll  
 Mandonguilles amb tomàquet  
 Amanida d'enciam amb blat de moro  
 Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet  
 Peix blanc a la planxa  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 logurt natural

Sopa de pasta  
 Pit de pollastre a la planxa  
 Amanida d'enciam i xerris  
 Fruita del temps

Mongeta tendre i patates  
 Filet de lluç arrebosat  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita del temps

**SETMANA**  
**2**  
 Arròs amb verdures ( mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga)  
 Estofat de gall d'indi i xampinyons  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

Sopa de peix  
 Hamburguesa de vedella  
 Patates al caliu amb alloli  
 Fruita del temps

Crema de carbassó  
 Croquetes de pollastre  
 Amanida de tomàquet i formatge fresc  
 Fruita del temps

Macarrons a la carbonara  
 Filet de lluç al forn  
 Amb patates i ceba  
 logurt de fruita

Minestra de verdures  
 Pollastre al forn  
 Carxofes fregides  
 Fruita del temps

**SETMANA**  
**3**  
 Espaguetis al pesto  
 Llom a la planxa amb all i julivert  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruitadel temps

Crema de porros i crostons de pa  
 Peix blau al forn amb patata i ceba  
 logurt natural

Arròs amb cap de llom  
 Truita de patatas i xampinyons  
 logurt natural

Trinxat de la cerdanya amb rostes  
 Pit de pollastre arrebosat  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

Patates guisades amb magre de coll  
 Hamburguesa de peix i maionesa  
 Amanida d'enciam i xerris  
 Fruita del temps

**SETMANA**  
**4**  
 Arròs amb tomàquet  
 Rodó de vedella amb pastanaga  
 Fruita del temps

Sopa de brou  
 Pollastre rostit a la llimona  
 Patates fregides  
 Fruita del temps

Fideuà amb alloli  
 Filet de lluç arrebosat  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Crema catalana

Crema de calçots  
 Croquetes de pernil  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita del temps

Arròs amb pernil  
 Hamburguesa de pollastre  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

**BERENAR** Pa amb pernil dolç

logurt amb galetes

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

**Fruita del temps**  
 Poma / Pera  
 Mandarina / Taronja  
 Plàtan / Pinya / Raïm



**MENÚ D'HIVERN**