

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA
1
Macarrons* a la bolonyesa
Macarrons al roquefort
Truita de patates i carbassó
Truita de patates i xoriç
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

SOPARS
Arròs, verdura
carn blanca i fruita

SETMANA
2
Arròs* tres delícies
(truita pèsols i tonyina)
Arròs amb tomàquet
Llom a la planxa
Llom amb samfaina
Albergínia arrebosada
Fruita del temps

SOPARS
Crema de verdures
Carn blanca i fruita

SETMANA
3
Escudella (pilota, cigrons i galets*)
Cigrons bullits amb oli d'oliva
Truita de patates i xampinyons
Truita de pernil dolç
Pa amb tomàquet
Fruitadel temps

SOPARS
Sopa de peix, verdura
carn blanca i fruita

SETMANA
4
Arròs* amb tomàquet
Arròs tres delícies
Llom al forn amb xampinyons
Llom al forn amb verdures
Fruita del temps

SOPARS
Sopa, verdura
truita i fruita

BERENAR Pa amb pernil dolç

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

Pasta, verdura
carn vermella i fruita

Fideus* a la cassola
Fideus amb pollastre
Filet lluç al forn amb papates i ceba
Filet de lluç arrebossat
logurt natural

Sopa, verdura
carn vermella i fruita

Espaguetis* carbonara
Espaguetis al pesto
Pollastre al forn amb samfaina
Pit de pollastre a la planxa
logurt de fruites

Crema de verdures
ou i fruita

Amanida russa
Amanida russa bullida
Canelons de carn amb beixamel
Lasanya mixta
Fruita del temps

Arròs, verdura
carn blanca i fruita

Pa amb gall d'indi

Llenties* estofades amb pastanaga
Amanida de llenties
Pit de gall d'indi al forn i al seu suc
Estofat de gall d'indi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Pa, verdura
ou i fruita

Sopa de brou, pistons* i pollastre
Crema de sopa i crostons de pa
Botifarra amb allioli
Botifarra amb mongetes secas
Patata al caliu
Fruita del temps

Pasta, verdura
peix blau i lacti

Arròs* amb sèpia
Arròs amb verdures
Peix blau amb ceba i tomàquet
Peix blau arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

Pasta, verdura
carn vermella i fruita

Cigrons* tebis amb vinagreta
Amanida de cigrons
Filet de lluç arrebossat
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
logurt natural

Pasta, verdura
carn vermella i lacti

Fruita

Mongeta tendre i patates
Mongetes i patates
saltades amb pernil
Mandonguilles cassolanes
amb xampinyons
Hamburgueses de vedella
Fruita del temps

Sopa, verdura
Peix blanc i fruita

Pèsols i patata saltats amb pernil
Pèsols i patates
Pit de pollastre arrebossat
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Arròs, verdura
truita i fruita

Llenties* amb verdures
Llenties amb xoriç
Croquetes de pollastre
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Arròs, verdura
peix blau i fruita

Sopa de fideus*
Sopa d'arròs
Hamburguesa de pollastre
Bistec de vedella
Patates fregides
Fruita del temps

Pa amb tomàquet, verdura
ou i 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
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm

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



MENÚ DE TARDOR



MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS

SETMANA
1
 Macarrons sense gluten a la bolonyesa
 Truita de patates i carbassó
 Pa sense gluten amb tomàquet
 Fruita del temps

Crema de verdures
 Pollastre al forn
 Patates fregides
 Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet
 Peix blanc a la planxa
 Amanida de enciam i tomaquet xerris
 logurt de fruites

DIMARTS

SETMANA
2
 Arròs tres delícies amb truita, pèsols i tonyina
 Llom a la planxa
 Amb albergínia arrebosada amb maizena*
 Fruita del temps

Crema de carbassó
 Pizza sense gluten de pernil dolç
 Amanida de tomàquet
 Fruita del temps

Fideus sense gluten a la cassola
 Lluç al forn amb papates i ceba
 logurt natural

Sopa de brou amb pistons sense gluten i pollastre
 Botifarra amb alloli i patata al caliu
 Fruita del temps

Pèsols i patata saltats amb pernil
 Pit de pollastre arrebosats amb maizena* i pa rallat sense gluten
 Amanida d'encima i pastanaga
 Fruita del temps

SETMANA

3
 Escudella amb pilota, cigrons i galets sense gluten
 Truita de papates i xampinyons
 Pa sense gluten amb tomàquet
 Fruitadel temps

Minestra (mongeta, patata pastanaga i carbassó)
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet (maizena* i pa sense gluten)
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita del temps

Espaguetis sense gluten a la carbonara
 Pollastre al forn amb samfaina
 logurt de fruites

Arròs amb sípia
 Peix blau amb maizena*, ceba i tomàquet
 Amanida variada
 Fruita del temps

Llenties amb verdures
 Croquetes de pollastre amb maizena* i pa rallat sense gluten
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

SETMANA

4
 Arròs amb tomàquet
 Llom al forn amb xampinyons, la salsa de maizena*
 Fruita del temps

Crema de carbasa amb crostons de pa sense gluten
 Pit de pollastre a la planxa
 Amanida de tomàquet
 Fruita del temps

Amanida russa
 Canelons de carn amb beixamel de maizena*
 Fruita del temps

Cigrons estofats
 Lluç arrebosats amb maizena* i pa rallat sense gluten
 Amanida variada
 logurt natural

Sopa de fideus sense gluten
 Hamburguesa de pollastre
 Amb patates fregides
 Fruita del temps

BERENAR

Pa sense gluten amb pernil dolç

logurt amb galetes 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 DE TARDOR



MENÚ SENSE LLET, DERIVATS I LACTOSA

DILLUNS

Macarrons a la bolonyesa
Trita de patates i carbassó
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

1

DIMARTS

Crema de verdures sense llet
Pollastre al forn
Patates fregides
Fruita del temps

DIMECRES

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

DIJOUS

Lenties estofades amb pastanaga
Pit de gall d'indi al forn i al seu suc
Amanida d'enciam amb olives
Fruita del temps

DIVENDRES

Mongeta tendre i patates
Mandonguilles cassolanes amb xampinyons
Fruita del temps

Arròs tres delícies amb truita
pèsols i tonyina
Llom a la planxa
Albergínia arrebosada
Fruita del temps

2

Crema de carbassó sense llet i formatge
Pizza de pernil dolç sense formatge
Amanida de tomàquet
Fruita del temps

Fideus a la cassola
Filet de lluç al forn
amb patates i ceba
logurt de soja natural

Sopa de brou amb pistons i pollastre
Botifarra amb alloli sense llet
Patata al caliu
Fruita del temps

Pèsols i patata saltats amb pernil
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Escudella amb pilota, cigrons i galets
Trita de patates i xampinyons
Pa amb tomàquet
Fruitadel temps

3

Minestra de mongeta, patata pasta-naga i carbassó
Mandonguilles amb tomàquet
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Espaguets amb tomàquet
Pollastre al forn amb samfaina
logurt de soja de fruites

Arròs amb sípia
Peix blau amb ceba i tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

Lenties amb verdures
Croquetes de pollastre sense llet
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Arròs amb tomàquet
Llom al forn amb xampinyons
Fruita del temps

4

Crema de carbassa sense llet
amb crostons de pa
Pit de pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

Amanida russa
Canelons de carn amb beixamel de brou i sense formatge
Fruita del temps

Cigrons estofats
Filet de lluç arrebossat
Amanida variada
logurt de soja natural

Sopa de fideus
Hamburguesa de pollastre
Patates fregides
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 / Raïm



MENÚ DE TARDOR



MENÚ SENSE OU

DILLUNS

Macarrons sense ou a la bolonyesa
Llom a la planxa
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

SETMANA

1

DIMARTS

Crema de verdures
Pollastre al forn
Patates fregides
Fruita del temps

DIMECRES

Arròs integral amb tomàquet
Peix blanc a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet xerri
logurt de fruites

DIJOUS

Lenties estofades amb pastanaga
Pit de gall d'indi al forn i al seu suc
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIVENDRES

Mongeta tendre i patates
Mandonguilles cassolanes sense
ou amb xampinyons
Fruita del temps

Arròs tres delícies
(pernil, pèsols i tonyina)
Llom a la planxa
Albergínia arrebosada amb farina
Fruita del temps

SETMANA

2

Crema de carbassó
Pizza de pernil dolç
Amanida de tomàquet
Fruita del temps

Fideus sense ou a la cassola
Filet lluç al forn amb papates i ceba
logurt natural

Sopa de brou amb pistons sense
ou i pollastre
Botifarra amb alloli sense ou
Patata al caliu
Fruita del temps

Pèsols i patata saltats amb pernil
Pit de pollastre arrebosats
sense ou
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Escudella amb pilota sense ou, ci-
grons i galets sense ou
Bistec de vedella
Amb pa amb tomàquet
Fruitadel temps

SETMANA

3

Minestra
(mongeta, patata pastanaga i carbassó)
Mandonguilles sense ou i tomàquet
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Espaguetis carbonara sense ou
Pollastre al forn amb samfaina
logurt de fruites

Arròs amb sèpia
Peix blau amb ceba i tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

Lenties amb verdures
Croquetes de pollastre sense ou
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Arròs amb tomàquet
Llom al forn amb xampinyons
Fruita del temps

SETMANA

4

Crema de carbassa
amb crostons de pa
Pit de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita del temps

Amanida russa sense ou
Canelons de carn amb beixamel
Fruita del temps

Cigrons estofats
Filet de lluç arrebosats sense ou
Amanida variada
logurt natural

Sopa de fideus sense ou
Hamburguesa de pollastre
Patates fregides
Fruita del temps

BERENAR Pa amb pernil dolç

logurt amb galetas

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raim



MENÚ DE TARDOR



MENÚ SENSE PEIX I DERIVATS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons a la bolonyesa
Trita de patates i carbassó
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

Crema de verdures
Patates fregides
Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la Francesa amb formatge
Amanida d'enciam i tomàquet xerri
logurt de fruites

Lenties estofades amb pastanaga
Pit de gall d'indi al forn i al seu suc
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Mongeta tendre i patates
Mandonguilles cassolanes amb
xampinyons
Fruita del temps

1

Arròs tres delícies amb truita
pèsols i pernil
Llom a la planxa
amb albergínia arrebosada
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pizza de pernil dolç
Amanida de tomàquet
Fruita del temps

Fideus a la cassola
Bistec a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural

Sopa de brou amb pistons
i pollastre
Botifarra amb alloli
Patata al caliu
Fruita del temps

Pèsols i patata saltats amb pernil
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

2

Escudella amb pilota, cigrons i
galets
Trita de patates i xampinyons
Pa amb tomàquet
Fruitadel temps

Minestra
(mongeta, patata pastanaga i carbassó)
Mandonguilles amb tomàquet
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Lenties amb verdures
Croquetes de pollastre
Amanida de enciam i blat de moro
Fruita del temps

3

Arròs amb tomàquet
Llom al forn amb xampinyons
Fruita del temps

Crema de carbassa
amb crostons de pa
Pit de pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

Amanida russa sense tonyina
Canelons de carn amb beixamel
Fruita del temps

Cigrons estofats
Pit de pollastre arrebossat
Amanida variada
logurt natural

Sopa de fideus
Hamburguesa de pollastre
Patates fregides
Fruita del temps

4

BERENAR Pa amb pernil dolç

logurt amb galetas

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raim



MENÚ DE TARDOR



MENÚ SENSE LLEGUMS

DILLUNS

SETMANA
 Macarrons a la bolonyesa
 Truita de patates i carbassó
 Pa amb tomàquet
 Fruita del temps

1

DIMARTS

Crema de verdures
 Pollastre al forn
 Patates fregides
 Fruita del temps

DIMECRES

Arròs integral amb tomàquet
 Peix blanc a la planxa
 Amanida d'enciam amb tomaquet
 xerri
 logurt de fruites

DIJOUS

Patatas guisades
 amb magra del coll
 Pit de gall d'indi al forn i al seu suc
 Amanida d'enciam amb olives
 Fruita del temps

DIVENDRES

Mongeta tendre i patates
 Mandonguilles cassolanes amb
 xampinyons
 Fruita del temps

SETMANA

Arròs tres delícies amb truita
 pèsols i tonyina
 Llom a la planxa
 Albergínia arrebosada
 Fruita del temps

2

SETMANA

Escudella amb
 pilota i galets (sense cigrons)
 Truita de patates i xampinyons
 Pa amb tomàquet
 Fruitadel temps

3

Minestra de mongeta, patata, pas-
 tanaga i carbassó
 Mandonguilles amb tomàquet
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita del temps

Espaguetis carbonara
 Pollastre al forn amb samfaina
 logurt de fruites

Arròs amb sèpia
 Peix blau amb ceba i tomàquet
 Amanida variada
 Fruita del temps

Patatas guisades
 amb magra del coll
 Croquetes de pollastre
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

SETMANA

Arròs amb tomàquet
 Llom al forn amb xampinyons
 Fruita del temps

4

Crema de carbassa
 amb crostons de pa
 Pit de pollastre a la planxa
 Tomàquet al forn
 Fruita del temps

Amanida russa sense pèsols
 Canelons de carn amb beixamel
 Fruita del temps

Arròs amb tomàquet
 Filet de lluç arrebossat
 Amanida variada
 logurt natural

Sopa de fideus
 Hamburguesa de pollastre
 Patates fregides
 Fruita del temps

BERENAR

Pa amb pemil dolç

logurt amb galetas

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

Fruita del temps

Poma / Pera
 Mandarina / Taronja
 Plàtan / Pinya / Raim



MENÚ DE TARDOR