

Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	BLEDES AMB PATATES BULLIDES	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga)	CREMA DE CARBASSA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*)
		CALAMARS A L' ANDALUSA (AMB FARINA SENSE GLUTEN **) AMB PATATES XIPS	MANDONGUILLES* A LA JARDINERA	CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM	POLLASTRE ECO ROSTIT* AMB AMANIDA VARIADA*	TRUITA DE CARXOFA AMB PASTANAGA RATLLADA
		PA S/GLUTEN I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I NATILLES S/GLUTEN	PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT	CREMA DE CALÇOTS I PORROS	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ*	SOPA DE FIDEUS (PASTA I BROU SENSE GLUTEN)	VERDURA DE TEMPORADA
		CROQUETES SENSE GLUTEN ** AMB PASTANAGA RATLLADA	LLUÇ EMPANAT** (amb farina s/gluten) AMB AMANIDA VARIADA*	TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA*	CARN D' OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU	PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT
		PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I IOGURT	PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*)	CREMA DE CARBASSÓ	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS (BROU SENSE GLUTEN)	COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT	PASTA SENSE GLUTEN TARRADELLAS (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI)
		REMENAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA*	PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (amb farina s/gluten) AMB ENCIAM I PASTANAGA	BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA	SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES**	ESCÓRPORA AMB AMANIDA*
		PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I IOGURT	PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA SENSE CROSTONS	CIGRONS ESTOFATS* AMB VERDURES	SOPA D' AU AMB GALETES (PASTA I BROU SENSE GLUTEN)	ARRÒS DE MUNTANYA* (carbassó, pebrot vermell i cebra)	MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES SENSE GLUTEN
		POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA*	LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebra)	ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA	
		PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I FRUITA	PA S/GLUTEN I IOGURT	PA S/GLUTEN I FRUITA	



***INGREDIENTS SENSE GLUTEN** (verificar segons fitxes de proveïdors)

Els làctics són productes de La Fageda
L'arròs és ecològic
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

****TOTS els productes sense gluten cuits o fregits en oli net, a part del menú basal**

L'oli d'oliva és de producció ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



	DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1 04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET (S/FORMATGE RATLLAT) CALAMARS A L' ANDALUSA (s/llet) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES* A LA JARDINERA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÓS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT DE SOJA	DIJOUS CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) POLLASTRE ECO ROSTIT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) TRUITA DE CARXOFA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2 11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÓS A LA CUBANA AMB OU BULLIT POLLASTRE ARREBOSSAT (s/llet) AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS (S/LACTIS) LLUÇ EMPANAT (S/LLET) AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT DE SOJA	DIJOUS SOPA DE FIDEUS CARN D' OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3 18 AL 22 FEBRER	DILLUNS LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) REMNAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT (S/LLET) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB ARRÓS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT DE SOJA	DIJOUS COLIFLOR, AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I FRUITA	DIVENDRES ESPAGUETIS TARRA (AMB SOFREGIT DE CEBA ,ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) (S/FORMATGE) ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4 25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* (S/LACTIS) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D' AU AMB GALETS ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT DE SOJA	DIJOUS ARRÓS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES S/LACTIS NI LACTOSA



*INGREDIENTS SENSE LACTOSA (verificar segons fitxes de proveïdors)
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET (S/FORMATGE RATLLAT) CALAMARS A L' ANDALUSA** (s/llet) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES* DE PORC A LA JARDINERA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT DE SOJA	DIJOURS CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) POLLASTRE ECO ROSTIT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) TRUITA DE CARXOFA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT POLLASTRE ARREBOSSAT** (s/llet) AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS (S/LACTIS) LLUÇ EMPANAT** (S/LLET) AMB AMANIDA VARIADA* PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA* PA I IOGURT DE SOJA	DIJOURS SOPA DE FIDEUS (brou s/carn de vedella) CARN D' OLLA* (s/vedella) AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) REMENAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (S/LLET) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB ARRÒS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT DE SOJA	DIJOURS COLIFLOR AMB BACÓ*SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	DIVENDRES ESPAGUETIS TARRA (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) (S/FORMATGE) ESCÓRPORA AMB AMANIDA* PA I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* (S/LACTIS) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA* PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D' AU AMB GALETS (brou s/carn de vedella) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT DE SOJA	DIJOURS ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES S/LACTIS NI LACTOSA, PROTEÏNA DE LLET NI CARN DE VEDELLA



*INGREDIENTS SENSE LACTOSA, PLV NI VEDELLA (verificar segons fitxes de proveïdors)

**TOTS els productes cuits o fregits en oli net, a part del menú basal

Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics

Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques

La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica

Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica

Dos cops al mes el peix serà de proximitat

Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES DE PORC A LA JARDINERA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I NATILLA	DIJOUS CREMA DE CARBASSA POLLASTRE ECO ROSTIT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) TRUITA DE CARXOFA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT CROQUETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT	DIJOUS SOPA DE FIDEUS (brou s/carn de vedella) CARN D' OLLA (s/vedella) AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) REMANAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSÓ PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB ARRÒS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	DIJOUS COLIFLOR AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I FRUITA	DIVENDRES ESPAGUETIS TERRA (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D' AU AMB GALETS (brou s/carn de vedella) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	DIJOUS ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES SENSE CARN DE VEDELLA



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES A LA JARDINERA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I NATILLA	DIJOUS CREMA DE CARBASSA POLLASTRE ECO ROSTIT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) TRUITA DE CARXOFA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT CROQUETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT	DIJOUS SOPA DE FIDEUS CARN D' OLLA AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) REMENAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSÓ PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB ARRÒS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	DIJOUS COLIFLOR AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I FRUITA	DIVENDRES ESPAGUETIS TARRA (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS CANELONS CASOLANS GRATINATS AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D' AU AMB GALETS ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	DIJOUS ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES SENSE LLENTIES



***INGREDIENTS SENSE LLENTIES (verificar segons fitxes de proveïdors)**

Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PEIX (no marisc) A L'ANDALUSA** AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES A LA JARDINERA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I NATILLA	DIJOUS CREMA DE CARBASSA POLLASTRE ECO ROSTIT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) TRUITA DE CARXOFA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT CROQUETES** DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT** AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT	DIJOUS SOPA DE FIDEUS (brou s/marisc) CARN D'OLLA AMB LES VERDURES DEL BROU s/marisc PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX (no marisc)** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) REMENAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSÓ PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA VEGETAL AMB ARRÒS (BROU S/MARISC) BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	DIJOUS COLIFLOR AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	DIVENDRES ESPAGUETIS TARRA (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS CANELONS* DE CARN CASOLANS GRATINATS AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebà) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D'AU AMB GALETS ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	DIJOUS ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebà) PEIX (no marisc)** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES SENSE MARISC



* **INGREDIENTS SENSE MARISC** (verificar segons fitxes de proveïdors)

Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

**TOTS els productes sense marisc cuits o fregits en oli net, a part del menú basal

L'oli d'oliva és de producció ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat

Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS SENSE OU AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA** (s/ou) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES* A LA JARDINERA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT	DIJOUS CREMA DE CARBASSA POLLASTRE ECO ROSTIT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) PEIX A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS A LA CUBANA SENSE OU (tomàquet sofregit) POLLASTRE ARREBOSSAT (s/ou)** AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT** (S/OU) AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA PA I IOGURT	DIJOUS SOPA DE FIDEUS (PASTA I BROU S/OU) CARN D'OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU* PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS AMANIDA VARIADA* LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (S/OU) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB ARRÒS (BROU SENSE OU) BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	DIJOUS COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	DIVENDRES PASTA SENSE OU (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebà) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D'AU AMB GALETES (PASTA I BROU SENSE OU) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	DIJOUS ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebà) PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES SENSE OU



* **INGREDIENTS SENSE OU** (verificar segons fitxes de proveïdors)
Els làctics són productes de La Fageda
Els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

**TOTS els productes sense ou cuits o fregits en oli net, a part del menú basal
L'oli d'oliva és de producció ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat
Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS SENSE OU AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA** (s/ou) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES* A LA JARDINERA S/PICADA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT	DIJOURS CREMA DE CARBASSA POLLASTRE ECO ROSTIT* AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) S/PICADA PEIX A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS A LA CUBANA SENSE OU (tomàquet sofregit) POLLASTRE ARREBOSSAT (s/ou)** AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT** (S/OU) AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA PA I IOGURT	DIJOURS SOPA DE FIDEUS (PASTA I BROU S/OU) CARN D' OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU* PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS AMANIDA VARIADA* LLENTIES ESTOFADES (S/PICADA) AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (S/OU) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA* DE PEIX AMB ARRÒS (BROU SENSE OU) BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	DIJOURS COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	DIVENDRES PASTA SENSE OU (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS ESTOFATS (S/PICADA) AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D' AU AMB GALETS (PASTA I BROU SENSE OU) ROSTIT* DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	DIJOURS ARRÒS DE MUNTANYA* (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES SENSE OU NI FRUITS SECS



* **INGREDIENTS SENSE OU NI FRUITS SECS, NI PICADA DE FRUITS SECS** (verificar segons fitxes de proveïdors)

**TOTS els productes sense ou cuits o fregits en oli net, a part del menú basal

Els llegums i l'arròs són ecològics

Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques

La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica

Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica

Dos cops al mes el peix serà de proximitat

Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET (S/FORMATGE RATLLAT) PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	DIMARTS BLEDES AMB PATATES BULLIDES GALL D'INDI A LA JARDINERA PA I FRUITA	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT DESNATAT	DIJOUS CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) POLLASTRE ECO A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIVENDRES LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (S/CARN) TRUITA DE CARXOFA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS A LA CUBANA SENSE OU (tomàquet sofregit) POLLASTRE A LA PLANXA (S/PELL) AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CALÇOTS I PORROS (S/LACTIS) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	DIMECRES PÈSOLS SALTATS AMB CEBA (S/BACÓ) TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT DESNATAT	DIJOUS SOPA DE FIDEUS (brou desgreixat) CARN D'OLLA MAGRA AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	DIVENDRES VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (S/CARN) REMENAT D'OU AMB PATATA I AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB ARRÒS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT DESNATAT	DIJOUS COLIFLOR AMB PATATA POLLASTRE A LA PLANXA (S/PELL) AMB TOMÀQUET AMANIT PA I FRUITA	DIVENDRES ESPAGUETIS TARRA (AMB SOFREGIT DE CEBA, ESPINACS I DAUS DE GALL D'INDI) ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA (S/LACTIS NI CROSTONS) POLLASTRE S/PELL AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	DIMARTS CIGRONS BULLITS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i ceba) PA I FRUITA	DIMECRES SOPA D'AU AMB GALETS (brou desgreixat) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT DESNATAT	DIJOUS ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i ceba) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES BAIX EN GREIX I BAIX EN COLESTEROL



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica
Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica
Dos cops al mes el peix serà de proximitat



Menús controlats per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	04-feb 4 AL 8 FEBRER	DILLUNS MACARRONS AMB XAMPINYONS CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PATATES XIPS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMARTS PATATES BULLIDES AMB VERDURES PERMESES GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMECRES ARRÒS AMB VERDURETES PERMESES CAÇÓ AL FORN AMB ENCIAM (S/SOFREGIT) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIJOUS CREMA DE VERDURES PERMESES POLLASTRE ECO ROSTIT AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIVENDRES PATATES ESTOFADES AMB VERDURES PERMESES TRUITA FRANCESA AMB XAMPINYONS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE
2	11 AL 15 FEBRER	DILLUNS ARRÒS AMB OU BULLIT (S/SOFREGIT) CROQUETES DE POLLASTRE AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMARTS CREMA DE VERDURES PERMESES LLUÇ EMPANAT AMB ENCIAM PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMECRES VERDURA PERMESA AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIJOUS SOPA DE FIDEUS CARN D' OLLA AMB LES VERDURES PERMESES DEL BROU PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIVENDRES VERDURA PERMESA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE
3	18 AL 22 FEBRER	DILLUNS VERDURES PERMESES REMENAT D'OU AMB PATATA I ENCIAM PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMARTS CREMA DE VERDURES PERMESES PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM (S/PASTANAGA) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMECRES SOPA DE PEIX AMB ARRÒS BACALLÀ AL FORN AMB XAMPINYONS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIJOUS VERDURA PERMESA AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIVENDRES ESPAGUETIS AROMATITZATS AMB DAUS DE GALL D'INDI ESCÓRPORA AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE
4	25 FEBRER 1 MARÇ	DILLUNS CREMA DE VERDURES PERMESES CANELONS CASOLANS GRATINATS AL FORN AMB ENCIAM PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMARTS PATATES ESTOFADES AMB VERDURES PERMESES LLUÇ AL FORN (S/SOFREGIT) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIMECRES SOPA D' AU AMB GALETES ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM (S/PASTANAGA) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIJOUS ARRÒS AMB VERDURA PERMESA PEIX DE PROXIMITAT AMB XAMPINYONS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	DIVENDRES MENÚ SORPRESA CARNESTOLTES BAIX EN FRUCTOSA



Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta i fitxes de proveïdors que no contenen ni estan fets amb FRUCTOSA o SORBITOL.

** Donat que algunes llegums i hortalisses es poden consumir en petites quantitats al llarg del dia, cal contrastar amb la quantitat ingerida al sopar segons el límit de tolerància

Els làctics són productes de La Fageda

Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics

Totes les fruites i verdures de temporada són ecològiques

La sal és de producció ecològica

L'oli d'oliva és de producció ecològica

Un cop al mes el pollastre serà de producció ecològica

Dos cops al mes el peix serà de proximitat

Tots els nostres plats arrebossats són d'elaboració casolana

