

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



DINARS

SOPARS
RECOMANATS

PRODUCTE
ECOLÒGIC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

PASTA S/GLUTEN AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

CAÇO ADOBAT*AMB ENCIAM I
OLIVES*

PA S/GLUTEN I FRUITA

AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives*, pebrot)

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)

PA S/GLUTEN I FRUITA

SOPA DE **PASTA S/GLUTEN (BROU
SENSE GLUTEN)**

BOTIFARRES* A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES**

PA I NATILLES*

ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE

PA S/GLUTEN I FRUITA

ESTOFAT* DE CIGRONS AMB
SUQUET*

PEIX FRESC DE PROXIMITAT** AMB
AMANIDA VARIADA*

PA S/GLUTEN I FRUITA

2

10 AL 14 JUNY

DILLUNS

FESTIU

DIMARTS

AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil*,
tomàquet, enciam i olives*)

CALAMARS A L'ANDALUSA (AMB
FARINA S/GLUTEN)** AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA S/GLUTEN I FRUITA

DIMECRES

MELÓ AMB PERNIL

FIDEUS **S/GLUTEN** AMB SÍPIA,
GAMBES I MUSCLOS

PA S/GLUTEN I IOGURT

DIJOUS

LLENTIES ESTOFADES* AMB CEBA I
TOMÀQUET

BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA*

PA S/GLUTEN I FRUITA

DIVENDRES

PATATA I MONGETA TENDRA
MANDONGUILLES*MIXTES AMB
SALSA* (ceba i tomàquet)

PA S/GLUTEN I FRUITA

3

17 AL 21 JUNY

DILLUNS

PASTA S/GLUTEN AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT*

MARMITAKO* DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA*

PA S/GLUTEN I FRUITA

DIMARTS

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA*

PA S/GLUTEN I FRUITA

DIMECRES

PÈSOLS SOFREGITS AMB BACÓ*

REMENAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ

PA S/GLUTEN I FRUITA

DIJOUS

ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)

PEIX DE PROXIMITAT** AMB
ENCIAM I OLIVES*

PA S/GLUTEN I FRUITA

DIVENDRES

APERITIU DE FI DE CURS **SENSE
GLUTEN**

VEDELLA ARREBOSSADA AMB
FARINA S/GLUTEN** AMB PATATES
FREGIDES**

PA S/GLUTEN I GELAT S/GLUTEN



***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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

**MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET S/FORMATGE
RATLLAT**

**ÇAÇO ADOBAT* AMB ENCIAM I
OLIVES**

PA I FRUITA

**AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)**

**GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)**

PA I FRUITA

SOPA DE FIDEUS

**BOTIFARRES*A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES**

PA I **POSTRES DE SOJA**

**ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE**

**TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE**

PA I FRUITA

ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET

**PEIX FRESC DE PROXIMITAT AMB
AMANIDA VARIADA**

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

**AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil*,
tomàquet, enciam i olives)**

**CALAMARS A L'ANDALUSA (S/LLET)
AMB PASTANAGA RATLLADA**

PA I FRUITA

MELÓ AMB PERNIL

**FIDEUÀ MARINERA (FIDEUS, SÍPIA,
GAMBES I MUSCLOS)**

PA I **POSTRES DE SOJA**

**LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET**

**BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA**

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA

**MANDONGUILLES MIXTES* AMB
SALSA (ceba i tomàquet)**

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

17 AL 21 JUNY

**ESPAGUETIS AMB SOFREGIT
S/FORMATGE RATLLAT**

**MARMITAKO* DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA**

PA I FRUITA

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

**POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA**

PA I FRUITA

PÈSOLS SOFREGITS AMB BACÓ*

**REMENAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ**

PA I FRUITA

**ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)**

**PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I
OLIVES**

PA I FRUITA

**APERITIU DE FI DE CURS **SENSE
LACTOSA****

VEDELLA ARREBOSSADA **SENSE LLET
AMB PATATES FREGIDES**

PA I **GELAT DE GEL***



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

L'oli d'oliva és de producció ecològica

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

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

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

1

3 AL 7 JUNY**MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET S/FORMATGE
RATLLAT****CAÇO ADOBAT* AMB ENCIAM I
OLIVES***

PA I FRUITA

**AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives*, pebrot)****GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)**

PA I FRUITA

**SOPA DE FIDEUS (BROU S/CARN DE
VEDELLA)****BOTIFARRES* DE PORC A LA PLANXA
AMB PATATES FREGIDES****

PA I POSTRES DE SOJA

**ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE****TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE**

PA I FRUITA

**ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET*
(S/CARN DE VEDELLA)****PEIX FRESC** DE PROXIMITAT AMB
AMANIDA VARIADA***

PA I FRUITA

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

**AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil*,
tomàquet, enciam i olives*)****CALAMARS A L'ANDALUSA**
(S/LLET) AMB PASTANAGA
RATLLADA**

PA I FRUITA

MELÓ AMB PERNIL**FIDEUÀ MARINERA* (FIDEUS, SÍPIA,
GAMBES I MUSCLOS)**

PA I POSTRES DE SOJA

**LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET****BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA**

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA**MANDONGUILLES* DE PORC AMB
SALSA (ceba i tomàquet)**

PA I FRUITA

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

3

17 AL 21 JUNY**ESPAGUETIS AMB SOFREGIT
S/FORMATGE RATLLAT****MARMITAKO* DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA***

PA I FRUITA

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR**POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA***

PA I FRUITA

PÈSOLS SOFREGITS AMB BACÓ***REMENAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ**

PA I FRUITA

**ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)****PEIX DE PROXIMITAT** AMB
ENCIAM I OLIVES***

PA I FRUITA

**APERITIU DE FI DE CURS SENSE
LACTOSA, PLV NI VEDELLA****LLOM ARREBOSSAT** SENSE LLET
AMB PATATES FREGIDES****

PA I GELAT DE GEL*

***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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

CAÇO ADOBAT AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)

PA I FRUITA

SOPA DE FIDEUS (**BROU SENSE CARN
DE VEDELLA**)

BOTIFARRES **DE PORC** A LA PLANXA
AMB PATATES FREGIDES

PA I NATILLES

ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE

PA I FRUITA

ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET
(S/CARN DE VEDELLA)

PEIX FRESC DE PROXIMITAT AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil,
tomàquet, enciam i olives)

CALAMARS A L'ANDALUSA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

MELÓ AMB PERNIL

FIDEUÀ MARINERA (FIDEUS, SÍPIA,
GAMBES I MUSCLOS)

PA I IOGURT

LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET

BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA

MANDONGUILLES **DE PORC** AMB
SALSA (ceba i tomàquet)

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

17 AL 21 JUNY

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT

MARMITAKO DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA

PA I FRUITA

PÈSOLS SOFREGITS AMB BACÓ

REMENAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ

PA I FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)

PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

APERITIU DE FI DE CURS **SENSE
VEDELLA**

LLOM ARREBOSSAT AMB PATATES
FREGIDES

PA I GELAT



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

CAÇO ADOBAT AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)

PA I FRUITA

SOPA DE FIDEUS

BOTIFARRES A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES

PA I NATILLES

ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE

PA I FRUITA

ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET

PEIX FRESC DE PROXIMITAT AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil,
tomàquet, enciam i olives)

CALAMARS A L'ANDALUSA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

MELÓ AMB PERNIL

FIDEUÀ MARINERA (FIDEUS, SÍPIA,
GAMBES I MUSCLOS)

PA I IOGURT

MONTGETES BLANQUES ESTOFADES
AMB CEBA I TOMÀQUET

BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA

MANDONGUILLES MIXTES AMB
SALSA (ceba i tomàquet)

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

17 AL 21 JUNY

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT

MARMITAKO DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

CALIFLOR I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA

PA I FRUITA

PÈSOLS SOFREGITS AMB BACÓ

REMENAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ

PA I FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)

PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

APERITIU DE FI DE CURS **SENSE
LLENTIES**

ESCALOPA DE VEDELLA AMB
PATATES FREGIDES

PA I GELAT



***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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

CAÇO ADOBAT*AMB ENCIAM I
OLIVES*

PA I FRUITA

AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives*, pebrot)

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)

PA I FRUITA

SOPA DE FIDEUS (**BROU SENSE
MARISC**)

BOTIFARRES A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES**

PA I NATILLES

ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE

PA I FRUITA

ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET
(**S/MARISC**)

PEIX FRESC DE PROXIMITAT (**NO
MARISC**)** AMB AMANIDA
VARIADA*

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil,
tomàquet, enciam i olives*)

PEIX A L'ANDALUSA**AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

MELÓ AMB PERNIL

FIDEUS AMB **VERDURES (S/MARISC)**

PA I IOGURT

LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET

BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA

MANDONGUILLES MIXTES AMB
SALSA (ceba i tomàquet)

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

17 AL 21 JUNY

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT

MARMITAKO* DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA*

PA I FRUITA

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA*

PA I FRUITA

PÈSOLS SOFREGITS AMB BACÓ

REMNAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ

PA I FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)

PEIX DE PROXIMITAT (**NO
MARISC**)** AMB ENCIAM I OLIVES*

PA I FRUITA

APERITIU DE FI DE CURS
(**S/MARISC**)

ESCALOPA DE VEDELLA** AMB
PATATES FREGIDES**

PA I GELAT



* **INGREDIENTS SENSE MARISC NI PROTEÏNA DE MARISC** (verificar segons fitx **TOTS els productes cuits o fregits en oli net, a part del menú basal

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

PASTA SENSE OU AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

CAÇO ADOBAT AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)

PA I FRUITA

SOPA DE **PASTA SENSE OU**

BOTIFARRES* A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES**

PA I IOGURT

ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE

PA I FRUITA

ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET

PEIX FRESC DE PROXIMITAT** AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil*,
tomàquet, enciam i olives)

CALAMARS A L'ANDALUSA (S/OU)**
AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

MELÓ AMB PERNIL

PASTA SENSE OU MARINERA* (FIDEUS
S/OU, SÍPIA, GAMBES I MUSCLOS) sense
allioi

PA I IOGURT

LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET

BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA

MANDONGUILLES MIXTES* AMB
SALSA (ceba i tomàquet)

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

17 AL 21 JUNY

ESPAGUETIS S/OU AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT*

MARMITAKO DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA*

PA I FRUITA

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA

PA I FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ*

GALL DINDI AMB CEBA I CARBASSÓ

PA I FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet) S/OU DUR

PEIX DE PROXIMITAT** AMB ENCIAM
I OLIVES

PA I FRUITA

APERITIU DE FI DE CURS **SENSE OU**

ESCALOPA DE VEDELLA S/OU** AMB
PATATES FREGIDES**

PA I GELAT*



* **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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

PASTA SENSE OU AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

CAÇO ADOBAT AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)

PA I FRUITA

SOPA DE **PASTA SENSE OU**

BOTIFARRES* A LA PLANXA AMB
PATATES FREGIDES**

PA I IOGURT

ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE
S/PICADA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE

PA I FRUITA

ESTOFAT DE CIGRONS AMB SUQUET
S/PICADA

PEIX FRESC DE PROXIMITAT** AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil*,
tomàquet, enciam i olives)

CALAMARS A L'ANDALUSA (**S/OU**)*
AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I FRUITA

MELÓ AMB PERNIL

PASTA SENSE OU MARINERA*
(FIDEUS **S/OU**, SÍPIA, GAMBES I
MUSCLOS) **sense allioli**

PA I IOGURT

LLENTIES ESTOFADES AMB CEBA I
TOMÀQUET **S/PICADA**

BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA,
PEBROT I TOMÀQUET I AMANIDA

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA

MANDONGUILLES MIXTES* AMB
SALSA (ceba i tomàquet) **S/PICADA**

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

17 AL 21 JUNY

ESPAGUETIS **S/OU** AMB SOFREGIT I
FORMATGE RATLLAT*

MARMITAKO* DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA **S/PICADA**

PA I FRUITA

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB AMANIDA
VARIADA

PA I FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB BACÓ*

GALL DINDI AMB CEBA I CARBASSÓ

PA I FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet) **S/OU DUR**

PEIX DE PROXIMITAT** AMB ENCIAM
I OLIVES

PA I FRUITA

APERITIU DE FI DE CURS **SENSE OU
NI FRUITS SECS**

ESCALOPA DE VEDELLA **S/OU**** AMB
PATATES FREGIDES**

PA I GELAT*



* **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 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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET **S/FORMATGE
RATLLAT**

CAÇO ADOBAT AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

AMANIDA CAMPEROLA (patata,
tomàquet, tonyina, olives, pebrot)

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES
(ceba, pebrot i carbassó)

PA I FRUITA

SOPA DE FIDEUS (**BROU
DESGREIXAT**)

**POLLASTRE A LA PLANXA AMB
PATATA AL CALIU**

PA I **IOGURT DESNATAT**

ARRÒS AMB VERDURES DE
TEMPORADA I DAUS DE POLLASTRE
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM
I COGOMBRE

PA I FRUITA

CIGRONS **BULLITS** AMB SUQUET

PEIX FRESC DE PROXIMITAT
(PLANXA O FORN) AMB AMANIDA
VARIADA

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

10 AL 14 JUNY

FESTIU

AMANIDA D'ARRÒS (arròs,
tomàquet, enciam i olives) **S/PERNIL**

PEIX A LA PLANXA AMB PASTANAGA
RATLLADA

PA I FRUITA

AMANIDA VARIADA

FIDEUS AMB **VERDURES (S/MARISC)**

PA I **IOGURT DESNATAT**

LLENTIES **BULLIDES** AMB CEBA I
TOMÀQUET

BACALLÀ **AL FORN** AMB AMANIDA
(S/SOFREGIT)

PA I FRUITA

PATATA I MONGETA TENDRA

OUS DURS AMB SALSA (ceba i
tomàquet)

PA I FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

17 AL 21 JUNY

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT
S/FORMATGE RATLLAT

MARMITAKO DE TONYINA AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

COLIFLOR I PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET **S/PELL** AMB
AMANIDA VARIADA

PA I FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB **CEBA
(S/BACÓ)**

REMENAT D'OU AMB CEBA I
CARBASSÓ

PA I FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA (sofregit de
tomàquet i ou dur)

PEIX DE PROXIMITAT (**planxa o forn**)
AMB ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

APERITIU DE FI DE CURS

LLOM A LA PLANXA AMB PATATES
FREGIDES

PA I **GELAT DE GEL**



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
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

3 AL 7 JUNY

MACARRONS AMB VERDURES PERMESES (S/FORMATGE RATLLAT NI SOFREGIT)

CAÇO ADOBAT AMB ENCIAM I OLIVES

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

AMANIDA CAMPEROLA (patata, tonyina, olives) AMB HORTALISSES PERMESES

GALL DINDI SALTAT AMB VERDURES PERMESES

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

SOPA DE FIDEUS

BOTIFARRES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

ARRÒS AMB VERDURES PERMESES I DAUS DE POLLASTRE

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

ESTOFAT DE PATATA AMB SUQUET

PEIX FRESC DE PROXIMITAT AMB ENCIAM

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

2

10 AL 14 JUNY

DILLUNS

FESTIU

DIMARTS

AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil, enciam i olives) S/TOMÀQUET

CALAMARS A L'ANDALUSA AMB COGOMBRE AMANIT

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

DIMECRES

ENCIAM I COGOMBRE AMANIT

FIDEUÀ AMB VERDURES PERMESES I MARISC S/SOFREGIT

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

DIJOUS

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES PERMESES

BACALLÀ AMB VERDURES PERMESES

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

DIVENDRES

PATATA I VERDURES PERMESES

MANDONGUILLES MIXTES AMB XAMPINYONS (S/SOFREGIT)

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

3

17 AL 21 JUNY

DILLUNS

ESPAGUETIS AMB VERDURES PERMESES (S/FORMATGE NI SOFREGIT)

MARMITAKO DE TONYINA AMB ENCIAM

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

DIMARTS

VERDURA PERMESA AMB PATATA AL VAPOR

POLLASTRE A L'ALLET AMB COGOMBRE

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

DIMECRES

VERDURA PERMESA SALTADA AMB BACÓ

REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

DIJOUS

ARRÒS AMB VERDURES PERMESES (i ou dur)

PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I OLIVES

PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE

DIVENDRES

APERITIU DE FI DE CURS BAIX EN FRUCTOSA

ESCALOPA DE VEDELLA AMB PATATES FREGIDES

PA I GELAT DE GEL S/SUCRE



*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

