

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



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA (AMB FARINA SENSE GLUTEN)** AMB PATATES XIPS PA S/ GLUTEN I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) ROSTIT* DE VEDELLA AMB BOLETS PA S/ GLUTEN I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (amb farina s/gluten) AMB AMANIDA* PA S/ GLUTEN I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellera de porc i xoricet*) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA S/ GLUTEN I NATILLES S/ GLUTEN
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT CROQUETES SENSE GLUTEN ** AMB PASTANAGA RATLLADA PA S/ GLUTEN I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT** (amb farina s/gluten) AMB AMANIDA VARIADA* PA S/ GLUTEN I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA* PA S/ GLUTEN I IOGURT	SOPA DE FIDEUS (PASTA I BROU SENSE GLUTEN) CARN D' OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU PA S/ GLUTEN I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA S/ GLUTEN I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellera de porc i xoricet*) REMANAT* DE PATATES VARIADES PA S/ GLUTEN I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (amb farina s/gluten) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA S/ GLUTEN I FRUITA	SOPA DE PEIX AMB PISTONS (PASTA I BROU SENSE GLUTEN) BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA S/ GLUTEN I IOGURT	COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA S/ GLUTEN I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES* ESCÓRPORA AMB AMANIDA* PA S/ GLUTEN I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA SENSE CROSTONS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA S/ GLUTEN I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS* AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA S/ GLUTEN I FRUITA	SOPA D' AU AMB GALETS (PASTA I BROU SENSE GLUTEN) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA S/ GLUTEN I IOGURT	ARRÒS DE MUNTANYA* (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA S/ GLUTEN I FRUITA	MENU SORPRESA SENSE GLUTEN



*INGREDIENTS SENSE GLUTEN (verificar segons fitxes de proveïdors)

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

Els làctics són productes de La Fageda

L'arròs és ecològic

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	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET (S/FORMATGE RATLLAT) CALAMARS A L' ANDALUSA (s/llet) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT (S/LLET) AMB AMANIDA PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoriket*) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT DE SOJA
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT POLLASTRE ARREBOSSAT (s/llet) AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS (S/LACTIS) LLUÇ EMPANAT (S/LLET) AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT DE SOJA	SOPA DE FIDEUS CARN D' OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoriket*) REMENAT* DE PATATES VARIADES PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT (S/LLET) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA DE PEIX AMB PISTONS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT DE SOJA	COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES* ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* (S/LACTIS) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	SOPA D' AU AMB GALETS ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT DE SOJA	ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA 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



		DINARS	SOPARS RECOMANATS	PRODUCTE ECOLÒGIC		
1	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET (S/FORMATGE RATLLAT) CALAMARS A L' ANDALUSA** (s/llet) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) LLOM DE PORC AMB BOLETS PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (S/LLET) AMB AMANIDA* PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoriket*) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT DE SOJA
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT POLLASTRE ARREBOSSAT** (s/llet) AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS (S/LACTIS) LLUÇ EMPANAT** (S/LLET) AMB AMANIDA VARIADA* PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA* PA I IOGURT DE SOJA	SOPA DE FIDEUS (brou s/carn de vedella) CARN D'OLLA* (s/vedella) AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoriket*) REMANAT* DE PATATES VARIADES PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (S/LLET) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA DE PEIX AMB PISTONS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT DE SOJA	COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES* ESCÓRPORA AMB AMANIDA* PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* (S/LACTIS) POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA* PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	SOPA D'AU AMB GALETS (brou s/carn de vedella) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT DE SOJA	ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA 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	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) LLOM DE PORC AMB BOLETS PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoricet) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I NATILLES
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT CROQUETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT	SOPA DE FIDEUS (brou s/carn de vedella) CARN D'OLLA (s/vedella) AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoricet) REMNAT DE PATATES VARIADES PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA DE PEIX AMB PISTONS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	COLIFLOR AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebà) PA I FRUITA	SOPA D'AU AMB GALETS (brou s/carn de vedella) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebà) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA 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	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA PA I FRUITA	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I NATILLES
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT CROQUETES* DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT	SOPA DE FIDEUS CARN D' OLLA AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		PATATES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet) REMNAT DE PATATES VARIADES PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA DE PEIX AMB PISTONS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	COLIFLOR AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS CANELONS CASOLANS GRATINATS AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebà) PA I FRUITA	SOPA D' AU AMB GALETS ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebà) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA 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	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PEIX (no marisc) A L'ANDALUSA** AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoricet) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I NATILLES
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA AMB OU BULLIT CROQUETES** DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT** AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT	SOPA DE FIDEUS CARN D'OLLA AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX (no marisc)** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costellada de porc i xoricet) REMNAT DE PATATES VARIADES PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA VEGETAL AMB PISTONS (BROU S/MARISC) BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	COLIFLOR AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES* (s/gambes) ESCÓRPORA* AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS CANELONS* DE CARN CASOLANS GRATINATS AL FORN PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	SOPA D'AU AMB GALETS ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX (no marisc)** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA 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	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
			MACARRONS SENSE OU AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA** (s/ou) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (s/ou) AMB AMANIDA PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoriket*) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA SENSE OU (tomàquet sofregit) POLLASTRE ARREBOSSAT (s/ou)** AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT** (S/OU) AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA PA I IOGURT	SOPA DE FIDEUS (PASTA I BROU S/OU) CARN D'OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		AMANIDA VARIADA LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoriket*) PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (S/OU) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA DE PEIX AMB PISTONS (PASTA I BROU SENSE OU) BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES* ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebra) PA I FRUITA	SOPA D'AU AMB GALETS (PASTA I BROU SENSE OU) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebra) PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA 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

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	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS SENSE OU AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET CALAMARS A L' ANDALUSA** (s/ou) AMB PATATES XIPS PA I PRÉSEC EN ALMÍVAR	ARRÓS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS s/picada PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (s/ou) AMB AMANIDA PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) S/PICADA CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÓS A LA CUBANA SENSE OU (tomàquet sofregit) POLLASTRE ARREBOSSAT (s/ou)** AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS LLUÇ EMPANAT** (S/OU) AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA I BACÓ* GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA PA I IOGURT	SOPA DE FIDEUS (PASTA I BROU S/OU) CARN D' OLLA* AMB LES VERDURES DEL BROU* PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX** DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		AMANIDA VARIADA LLENTIES ESTOFADES (S/PICADA) AMB VERDURES (costelleta de porc i xoricet*) PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT** (S/OU) AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA* DE PEIX AMB PISTONS (PASTA I BROU SENSE OU) BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT	COLIFLOR AMB BACÓ* SALTAT SALSITXES* A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES** PA I FRUITA	ARRÓS 3 DELICIES* ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA AMB CROSTONS* POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	CIGRONS ESTOFATS (S/PICADA) AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebra) PA I FRUITA	SOPA D' AU AMB GALETES (PASTA I BROU SENSE OU) ROSTIT* DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	ARRÓS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebra) (S/PICADA) PEIX** DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA 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 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		
1	7 GENER 8 AL 11 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET (S/FORMATGE RATLLAT) PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA PA I PRÉSSEC EN ALMÍVAR	ARRÒS AMB VERDURETES (ceba, pebrot, tomàquet i pastanaga) VEDELLA AL FORN AMB BOLETS PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA PA I FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (S/CARN) CAÇÓ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET I ENCIAM PA I IOGURT DESNATAT
2	14 AL 18 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS A LA CUBANA SENSE OU (tomàquet sofregit) POLLASTRE A LA PLANXA (S/PELL) AMB PASTANAGA RATLLADA PA I FRUITA	CREMA DE CALÇOTS I PORROS (S/LACTIS) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA VARIADA PA I FRUITA	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA (S/BACÓ) TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA PA I IOGURT DESNATAT	SOPA DE FIDEUS (brou desgreixat) CARN D'OLLA MAGRA AMB LES VERDURES DEL BROU PA I FRUITA	VERDURA DE TEMPORADA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I FRUITA
3	21 AL 25 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (S/CARN) REMNAT DE PATATES VARIADES PA I FRUITA	CREMA DE CARBASSA (S/LACTIS) PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA	SOPA DE PEIX AMB PISTONS BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA PA I IOGURT DESNATAT	COLIFLOR AMB PATATA POLLASTRE A LA PLANXA (S/PELL) AMB TOMÀQUET AMANIT PA I FRUITA	ARRÒS 3 DELICIES ESCÓRPORA AMB AMANIDA PA I FRUITA
4	28 AL 1 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		CREMA DE PORRO, PASTANAGA I PATATA (S/LACTIS NI CROSTONS) POLLASTRE S/PELL AL FORN AMB AMANIDA PA I FRUITA	CIGRONS BULLITS AMB VERDURES LLUÇ A LA CATALANA (sofregit de tomàquet i cebes) PA I FRUITA	SOPA D'AU AMB GALETS (brou desgreixat) ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT DESNATAT	ARRÒS DE MUNTANYA (carbassó, pebrot vermell i cebes) PEIX DE PROXIMITAT AMB TOMÀQUET PLANXA PA I FRUITA	MENÚ SORPRESA BAIX EN GREIX



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		
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
1	7 GENER 8 AL 11 GENER		MACARRONS AMB XAMPINYONS CALAMARS A L' ANDALUSA AMB PATATES XIPS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	ARRÓS AMB VERDURETES PERMESES ROSTIT DE VEDELLA AMB BOLETS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	CREMA DE VERDURES PERMESES PIT DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES PERMESES CAÇÓ AL FORN AMB ENCIAM (S/SOFREGIT) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE
2	14 AL 18 GENER	ARRÓS AMB OU BULLIT (S/SOFREGIT) CROQUETES DE POLLASTRE AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	CREMA DE VERDURES PERMESES LLUÇ EMPANAT AMB ENCIAM PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	VERDURA PERMESA AMB PATATA TRUITA FRANCESA AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	SOPA DE FIDEUS CARN D' OLLA AMB LES VERDURES PERMESES DEL BROU PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	VERDURA PERMESA PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM VARIAT PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE
3	21 AL 25 GENER	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES PERMESES REMENAT DE PATATES VARIADES PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	CREMA DE VERDURES PERMESES PIT DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM (S/PASTANAGA) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	SOPA DE PEIX AMB PISTONS BACALLÀ AL FORN AMB XAMPINYONS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	VERDURA PERMESA AMB BACÓ SALTAT SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	ARRÓS AROMATITZAT ESCÓRPORA AMB COGOMBRE PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE
4	28 AL 1 FEBRER	CREMA DE VERDURES PERMESES CANELONS CASOLANS GRATINATS AL FORN AMB ENCIAM PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES PERMESES LLUÇ AL FORN (S/SOFREGIT) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	SOPA D' AU AMB GALETS ROSTIT DE LLOM AL FORN AMB ENCIAM (S/PASTANAGA) PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	ARRÓS AMB VERDURA PERMESA PEIX DE PROXIMITAT AMB XAMPINYONS PA I IOGURT NATURAL O S/SUCRE	MENÚ SORPRESA 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

