

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
<b>VACANCES DE NADAL</b>			
7	8	9	10
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <hr/> <p>Truita de formatge i pastanaga saltejada</p>	<p>Mongeta saltejada amb all i julivert</p> <hr/> <p>Botifarra al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc</p>
14	15	16	17
<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Gall dindi al forn amb limona i amanida d'enciams i pipes de girasol</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta</p> <hr/> <p>Fricandó amb patata</p>	<p>Espaguetis amb oli d'oliva verge i grana padano</p> <hr/> <p>Mandonguilles a la jardineria</p>
21	22	23	24
<p>Guisat de lleties amb verdures</p> <hr/> <p>Truita d'espinacs amb pastanaga saltejada</p>	<p>Trinxat de col i patata</p> <hr/> <p>Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses</p>	<p>Escudella (sopa i pasta)</p> <hr/> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb sèsam</p> <hr/> <p>Estofat de vedella amb cus-cus</p>
28	29	30	31
<p>Espirals al pesto d'espinacs</p> <hr/> <p>Truita de pernil dolç amb xampinyons saltejats</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Hamburguesa amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Arròs a la cassola de verdures</p> <hr/> <p>Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb crostonets</p> <hr/> <p>Tall rodó de vedella</p>

## Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

### POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

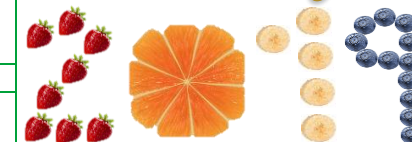
# Gener dieta vegetariana

Dimarts                      Dimecres                      Dijous                      Divendres

1	2	3	4
<b>VACANCES DE NADAL</b>			

7	8	9	10	11
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <hr/> <p>Truita de verdures amb pastanaga saltejada</p>	<p>Mongeta saltejada amb all i julivert</p> <hr/> <p>Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb amanida d'enciams</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Truita de verdures amb amanida d'enciams</p>
14	15	16	17	18
<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta</p> <hr/> <p>Fricandó de proteïna vegetal amb patata</p>	<p>Espaguetis amb oli d'oliva verge i grana padano</p> <hr/> <p>Mandonguilles de proteïna vegetal a la jardineria</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Truita de verdures amb guarnició</p>
21	22	23	24	25
<p>Guisat de lleties amb verdures</p> <hr/> <p>Truita d'espinaacs amb pastanaga saltejada</p>	<p>Trinxat de col i patata</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb amanida d'enciams, pastanaga i panses</p>	<p>Escudella vegetal (sopa i pasta)</p> <hr/> <p>Verdura i cigrons de l'escudella</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb sèsam</p> <hr/> <p>Estofat de proteïna vegetal amb cus-cus</p>	<p>Arròs tres delícies s/pernil dolç</p> <hr/> <p>Truita de verdures amb guarnició</p>
28	29	30	31	
<p>Espirals al pesto d'espinaacs</p> <hr/> <p>Truita de verdures amb xampinyons saltejats</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Arròs a la cassola de verdures</p> <hr/> <p>Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb crostonets</p> <hr/> <p>Tall rodó de proteïna vegetal</p>	

## Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

## POSTRES

Fruita del temps	logurt vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------

# Gener dieta sense gluten

Dimarts                                  Dimecres                                  Dijous                                  Divendres

1	2	3	4
<b>VACANCES DE NADAL</b>			


7	8	9	10	11
<b>VACANCES DE NADAL</b>	Macarrons s/gluten a la napolitana (tomàquet, ceba i all)	Mongeta saltejada amb all i julivert	Verdures d'hivern amb patates	Arròs amb verdures
	Truita de formatge i pastanaga saltejada	Botifarra s/gluten al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc	Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet	Guisat de cigrons	Sopa de verdures amb pasta s/gluten	Espaguetis s/gluten amb oli d'oliva verge i grana padano	Verdures d'hivern amb patates
Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Fricandó s/gluten amb patata	Mandonguilles s/gluten a la jardinera	Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures	Trinxat de col i patata	Escudella (sopa i pasta s/gluten)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam	Arròs tres delícies
Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada	Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/gluten)	Estofat de vedella amb arròs	Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals s/gluten al pesto d'espínacs	Verdures d'hivern amb patates	Arròs a la cassola de verdures	Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten	
Truita de pernil dolç amb xampinyons saltejats	Hamburguesa s/gluten amb amanida d'enciams i olives	Croquetes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i nap	Tall rodó de vedella s/gluten	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



**POSTRES**

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dimarts                      Dimecres                      Dijous                      Divendres

1	2	3	4
<b>VACANCES DE NADAL</b>			

7	8	9	10	11
<b>VACANCES DE NADAL</b>	Macarrons a la napolitana s/lactosa (tomàquet, ceba i all)	Mongeta saltejada amb all i julivert	Verdures d'hivern amb patates	Arròs amb verdures
	Truita de pernil dolç s/lactosa i pastanaga saltejada	Botifarra s/lactosa al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Pollastre al forn amb amanida d'enciams	Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet	Guisat de cigrons	Sopa de verdures amb pasta	Espaguetis amb oli d'oliva verge i grana padano s/lactosa	Verdures d'hivern amb patates
Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Fricandó amb patata	Mandonguilles a la jardineria s/lactosa	Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures	Trinxat de col i patata	Escudella (sopa i pasta)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam	Arròs tres delícies
Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada	Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/lactosa)	Estofat de vedella amb cus-cus	Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals al pesto d'espínacs	Verdures d'hivern amb patates	Arròs a la cassola de verdures	Crema de verdures d'hivern amb crostonets	
Truita de pernil dolç s/lactosa amb xampinyons saltejats	Hamburguesa s/lactosa amb amanida d'enciams i olives	Croquetes de pollastre s/lactosa amb amanida d'enciams i nap	Tall rodó de vedella	

## Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Es plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.



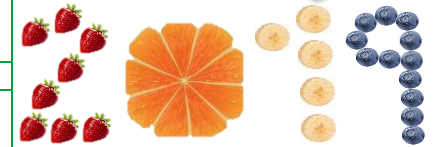
### POSTRES

Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------------	------------------	------------------	------------------

Dimarts Dimecres Dijous Divendres

1	2	3	4
<b>VACANCES DE NADAL</b>			
7	8	9	10
<b>VACANCES DE NADAL</b>	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)	Mongeta saltejada amb all i julivert	Verdures d'hivern amb patates
	Peix al forn amb pastanaga saltejada	Botifarra s/ou al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc
14	15	16	17
Arròs amb tomàquet	Guisat de cigrons	Sopa de verdures amb pasta	Espaguetis amb oli d'oliva verge i grana padano
Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Peix al forn amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Fricandó amb patata	Mandonguilles a la jardineria s/ou
21	22	23	24
Guisat de lleties amb verdures	Trinxat de col i patata	Escudella (sopa i pasta)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam
Peix al forn amb pastanaga saltejada	Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/ou)	Estofat de vedella amb cus-cus
28	29	30	31
Espirals al pesto d'espínacs	Verdures d'hivern amb patates	Arròs a la cassola de verdures	Crema de verdures d'hivern amb crostonets
Peix al forn amb xampinyons saltejats	Hamburguesa s/ou amb amanida d'enciams i olives	Croquetes de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i nap	Tall rodó de vedella

## Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense sense ou

### POSTRES

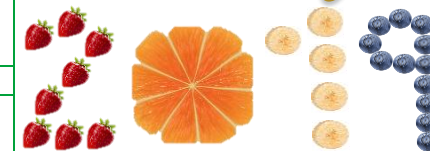
Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns                                  Dimarts                                  Dimecres                                  Dijous                                  Divendres

1	2	3	4
<b>VACANCES DE NADAL</b>			

7	8	9	10	11
<b>VACANCES DE NADAL</b>	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) <hr/> Truita de formatge i pastanaga saltejada	Mongeta saltejada amb all i julivert <hr/> Botifarra al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc	Arròs amb verdures <hr/> Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet <hr/> Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams	Guisat de cigrons <hr/> Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga	Sopa de verdures amb pasta <hr/> Fricandó amb patata	Espaguetis amb oli d'oliva verge i grana padano <hr/> Mandonguilles a la jardinera	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures <hr/> Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada	Trinxat de col i patata <hr/> Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Escudella (sopa i pasta) <hr/> Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam <hr/> Estofat de vedella amb cus-cus	Arròs tres delícies <hr/> Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals a la napolitana <hr/> Truita de pernil dolç amb xampinyons saltejats	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Hamburguesa amb amanida d'enciams i olives	Arròs a la cassola de verdures <hr/> Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures d'hivern amb crostonets <hr/> Tall rodó de vedella	

## Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense traces i fruits secs.



### POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

# DESEMBRE

## Peixos

### Salmó



#### Propietats nutritives del salmó:

El salmó és un peix blau ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). Són importants les seves vitamines del grup B com B2, B3, B6 i B12. La riquesa en greix d'aquest peix fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D.

## Fruites i verdures

Mandarina

Poma golden

Pera williams

Plàtan

Bròquil

Carbassa

Col

Moniato