

MENJADOR CURS 2018/19 GNER

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	ESPIRALS CARBONARA (crema de llet i bacó) Enciam, pastanaga ESCALOPINS DE POLLASTRE FRUITA	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA (patata, mongeta blanca, sofregit de ceba i tomàquet) Pastanaga OU DUR AMB TOMÀQUET I BACÓ FRUITA	SOPA DE PISTONS Enciam , tonyina ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS NATILLES	CREMA DE PÈSOLS AMB ROSTES (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	LLENTÍES ESTOFADES (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga TRUITA DE PATATES FRUITA	ESPAGUETTI NAPOLITANA (sofr.tomàquet, ceba) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES AMB ROSTES (patata, mongeta, espinac, coliflor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSADA FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
SOPA DE PISTONS Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN AMB MAIONESA FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA FRUITA	LLENTÍES AMB XORIÇO (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga ratllada TRUITA D'ESPINACS IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES (patata, ceba, mongeta blanca, cigró) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA

LA FRUITA D'AQUEST MES ÉS: POMA, PERA, PLÀTAN, MANDARINA, TARONJA, RAÏM.

TOT ESTÀ CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA.

Aquest menú no és apte per persones que pateixen d'al·lèrgies i/o intoleràncies alimentaries, ja que compte els al·lèrgens més freqüents Reglament 1169/2011 Annex II excepte FRUITS SECS

MENÚ SUPERVISAT PER Anna Gispert Muñoz, Dietista-Nutricionista col n°CAT0071

CADA DIA HI HA PA I AIGUA. S'ADAPTA EL MENÚ PER MOTIUS DE RELIGIÓ, INTOLERÀNCIES I AL·LÈRGIES.

NOTA IMPORTANT.-Aquests menús podran ésser modificats quan, per circumstàncies alienes al servei de menjador, no sigui possible oferir els programats. Aleshores, es faran les adaptacions que considerem més adients.



DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	ESPIRALS CARBONARA (crema de llet i bacó) Enciam, pastanaga ESCALOPINS DE POLLASTRE FRUITA	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA (patata, mongeta blanca, sofregit de ceba i tomàquet) Pastanaga OU DUR AMB TOMÀQUET I BACÓ FRUITA	SOPA DE PISTONS Enciam , tonyina ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS NATILLES	CREMA DE PÈSOLS AMB ROSTES (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	LLENTÍES ESTOFADES (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga TRUITA DE PATATES FRUITA	ESPAGUETTI NAPOLITANA (sofr. tomàquet, ceba) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES AMB ROSTES (patata, mongeta, espinac, coliflor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA I OGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet TRUITA DE CARBASSÓ I OGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSDA FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31	DIVENDRES 1
SOPA DE PISTONS Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN AMB MAIONESA FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA FRUITA	LLENTÍES AMB XORIÇO (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga ratllada TRUITA D'ESPINACS I OGURT	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES (patata, ceba, mongeta blanca, cigró) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA

PA SENSE GLUTEN
PASTA SENSE GLUTEN
ARREBOSSAT SENSE GLUTEN



DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	ESPIRALS CARBONARA (crema de llet i bacó) Enciam, pastanaga ESCALOPINS DE POLLASTRE FRUITA	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA (patata, mongeta blanca, sofregit de ceba i tomàquet) Pastanaga POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	SOPA DE PISTONS Enciam ,tonyina ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS NATILLES	CREMA DE PÈSOLS AMB ROSTES (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	LLENTÍES ESTOFADES (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga LLOM A LA PLANXA FRUITA	ESPAGUETTI NAPOLITANA (sofr.tomàquet, ceba) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES AMB ROSTES (patata, mongeta, espinac, coliflor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet POLLASTRE A LA PLANXA IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSDA FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
SOPA DE PISTONS Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN AMB MAIONESA FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA FRUITA	LLENTÍES AMB XORIÇO (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga ratllada LLOM A LA PLANXA IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES (patata, ceba, mongeta blanca, cigró) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA



SENSE LACTOSA

GENER

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	ESPIRALS CARBONARA (crema de llet i bacó) Enciam, pastanaga ESCALOPINS DE POLLASTRE FRUITA	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA (patata, mongeta blanca, sofregit de ceba i tomàquet) Pastanaga OU DUR AMB TOMÀQUET I BACÓ FRUITA	SOPA DE PISTONS Enciam , tonyina ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS IOGURT SENSE LACTOSA	CREMA DE PÈSOLS AMB ROSTES (patata, ceba, pèsols) Enciam BACALLÀ AMB SAMFAINA (tomàquet trit, pebrot i ceba) FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS Enciam POLLASTRE AL FORN FRUITA	LLENTÍES ESTOFADES (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga TRUITA DE PATATES FRUITA	ESPAGUETTI NAPOLITANA (sofr.tomàquet, ceba) Enciam , tomàquet, olives CAELLA ALA PLANXA FRUITA	PURÉ DE VERDURES AMB ROSTES (patata, mongeta, espinac, coliflor) Enciam, pastanaga HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT SENSE LACTOSA	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam, tonyina TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
MACARRONS AMB TONYINA Enciam, pastanaga POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA EN ALMIVAR	ESCUDELLA DE GALETS I CIGRONS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata i pastanaga bullida) FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES Enciam ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	PAELLA (pèsols, pebrot, ceba, carn magre) Enciam, tomàquet TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT SENSE LACTOSA	MONGETA TENDRA AMB PATATA Pastanaga ratllada MUSSOLA ARREBOSSDA FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
SOPA DE PISTONS Enciam POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET Enciam LLUÇ AL FORN AMB MAIONESA FRUITA	MACARRONS GRATINATS (tomàquet, ceba i formatge) Enciam, pastanaga, blat de moro ESCALOPA MILANESA FRUITA	LLENTÍES AMB XORIÇO (sofregit tomàquet, ceba) Pastanaga ratllada TRUITA D'ESPINACS IOGURT SENSE LACTOSA	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES (patata, ceba) Enciam i tonyina MANDONGUILLES AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, ceba, bolets) FRUITA



AMPA · PURISALAS

SENSE FRUCTOSA

GENER

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	ESPIRALS CARBONARA (crema de llet i bacó) ESCALOPINS DE POLLASTRE FRUITA/IOGURT	ESTOFAT DE PATATA OU DUR FRUITA/IOGURT	SOPA DE PISTONS ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA/IOGURT	CREMA DE MONGETA TENDRA I PATATA ROSTES (patata, pèsols) BACALLÀ PLANXA FRUITA/IOGURT
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
SOPA DE PEIX AMB FIDEUS POLLASTRE AL FORN FRUITA/IOGURT	ARRÒS TRUITA DE PATATES FRUITA/IOGURT	ESPAGUETTI CAELLA ALA PLANXA FRUITA/IOGURT	CREMA DE MONGETA TENDRA I PATATA ROSTES HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT	ARRÒS blanc TIRES DE LLOM ARREBOSSADES FRUITA/IOGURT
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
MACARRONS AMB TONYINA POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA/IOGURT	ESCUDELLA DE GALETS CARN D'OLLA (Pilota, pollastre, patata bullida) FRUITA/IOGURT	CREMA DE MONGETA TENDRA I PATATA ROSTES ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA/IOGURT	PAELLA TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT	MONGETA TENDRA AMB PATATA MUSSOLA ARREBOSSADA FRUITA/IOGURT
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
SOPA DE PISTONS POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA/IOGURT	ARRÒS blanc LLUÇ AL FORN FRUITA/IOGURT	MACARRONS ESCALOPA MILANESA FRUITA/IOGURT	PATATA BULLIDA TRUITA FRANCESA FRUITA/IOGURT	CREMA DE MONGETA TENDRA I PATATA ROSTES MANDONGUILLES AMB BOLETS FRUITA/IOGURT

LA FRUITA ÉS LA PERMESA: PLÀTAN, RAIM, TARONJA, MANDARINA
IOGURT /SENSE LACTOSA SI S'ESCAU

PROPOSTA DE SOPARS COMPLEMENTARIS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	Amanida de temporada amb fruita i fruits secs Raviolis amb tomàquet i formatge Fruita o iogurt	Crema de carbassa amb formatge Tires de pollastre saltejades amb verdures Fruita o iogurt	Pasta amb tomàquet Llobarro a la sal amb amanida Fruita	Xampinyons amb all i julivert Pizza casolana Fruita o iogurt
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Patata cuita amb bolets i tires de calamars Fruita o iogurt	Arròs integral saltejat amb verdures i tires de gall d'indi Fruita o iogurt	Quinoa amb xerris, fruits secs i gambetes Fruita o iogurt	Pasta de farina de llegum al pesto amb daus de salmó Fruita	Amanida de fruita Crepes casolanes de pernil i formatge, espinacs amb formatge... Fruita o iogurt
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Verdures al vapor amb hummus Llenguado a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita o iogurt	Amanida verda amb pernil Ous ferrats amb pa amb tomàquet Fruita o iogurt	Espàrrecs amb maionesa casolana Orada al forn amb ceba i patata Fruita o iogurt	Pasta integral amb xerris, lleties, formatge i fruits secs Fruita	Amanida verda "Fajites" amb tires de pollastre i verdures Fruita o iogurt
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Coliflor gratinada Conill a l'allet o forn Fruita o iogurt	Amanida amb espàrrecs Arròs integral a la cubana Fruita o iogurt	Patata al caliu Hamburguesa de cigrons i verdures * Fruita o iogurt	Espinacs saltejats amb patata gambetes Salmó a la papillota amb llimona Fruita	Amanida de colors Hamburguesa completa casolana Fruita o iogurt

MENÚ ELABORAT PER Anna Gispert Muñoz, Dietista- Nutricionista col n°CAT0071