

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1/11	2/11	3/11	4/11
	Dinar	FESTA		Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Croquetes casolanes de peix amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 708 prot 35 hc 76 lip 17
	Proposta Sopar		Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
	Dinar	7/11 Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/11 Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 79,47 lip 20,04	9/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	10/11 Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33
	Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	11/11 Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
	Dinar	14/11 Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/11 Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/11 Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/11 Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43
	Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	18/11 Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
	Dinar	21/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/11 Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/11 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampignons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	24/11 Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Crema de vainilla kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04
	Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	25/11 Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
	Dinar	28/11 Patates guisades amb sofregit de verdures i síbia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	29/11 Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	30/11 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	
	Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita	

NOVEMBRE
2022

BASAL

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleureMenús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat**Pautes per a seguir una dieta mediterrànea**

- Predomini d'aliments d'origen vegetal
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals.
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica.
- La pràctica d'activitat física

**NOVEMBRE
2022**

HIPOCALÒRCIA

RC Serveis
Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó (s/croston) Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 708,04 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
Dinar	7/11 Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/11 Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 79,47 lip 20,04	9/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	10/11 Macarrons napolitana amb tomàquet (s/formatge) Vedella amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	11/11 Crema de verdures del hort (s/rostes) Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
Dinar	14/11 Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/11 Espirals amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/11 Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/11 Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	18/11 Crema de pastanaga (s/rostes) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Llegum Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Arròs Llegum Fruita
Dinar	21/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/11 Espaguetis napolitana (s/formatae) Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/11 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xambins i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	24/11 Crema de verdures Pizza casolana de pernil i (poc formatae) Fruita del temps kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	25/11 Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
Dinar	28/11 Patates guisades amb sofregit de verdures i síbia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	29/11 Crema de carbassa (s/rostes) Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	30/11 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Pautes per a seguir una dieta mediterranea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

CELIAC

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó (s/crostones) Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus (s/gluten) Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i Iogurt natural kcal 708,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta s/gluten Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge (s/gluten) Vedella amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort (s/rostes) Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta s/gluten Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal (s/gluten) Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus (s/gluten) Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga (s/rostes) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta s/gluten Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs (s/gluten) Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures (s/crostones) Pizza (s/gluten) casolana de pernil i formatge Pastr s/gluten kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta s/gluten Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterranea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures i síbia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa (s/rostes) Mongetes del ganxet estofades amb arròs i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta s/gluten Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO FRUITS
SECS**

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarria
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuí de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xambins i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Postre s/ fruits secs kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Contracuí de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO FRUITS SECS
NO XAMPINYONS**

RC Serveis
Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
Dinar	7/11 Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/11 Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	9/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	10/11 Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	11/11 Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
Dinar	14/11 Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/11 Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/11 Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/11 Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	18/11 Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	21/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/11 Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/11 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb pèsols (s/xampinyons) Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	24/11 Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Pastrana s/fruits secs kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	25/11 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
Dinar	28/11 Patates guisades amb sofregit de verdures i síbia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	29/11 Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	30/11 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO OU
NO PEIX
NO FRUITS
SECS**

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez Nº Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Llom amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verdures Vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Prot vegetal Iogurt	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Llegum Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs muntanya (pollastre) Gall dindi amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Patates amb bledes a l'allet Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures i arròs Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Vedella amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Formatge fresc Fruita	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Llegum Fruita	Arròs Carn magra Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Llom amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Prot vegetal Fruita	Patata Carn blanca Iogurt	Crema Llegum Fruita	Arròs Formatge arrebossat Fruita	Pasta Carn magra Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil) (s/truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa d'au al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xambinyons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Fruita del temps kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verdures Llom amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i olives Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Llegum Fruita	Llegum Formatge arrebossat Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Patata Llegum Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterranea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cus cus i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Llom planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Patata Llegum Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO
LACTOSA**

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez Nº Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat (s/llet ni derivats) Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt s/lactosa kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt s/lactosa	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
Dinar	7/11 Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/11 Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	9/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	10/11 Macarrons napolitana amb tomàquet (s/formatge) Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt s/lactosa kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	11/11 Crema de verdures del hort amb rostes (s/llet ni derivats) Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt s/lactosa	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
Dinar	14/11 Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/11 Espirals amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/11 Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/11 Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt s/lactosa kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	18/11 Crema de pastanaga amb rostes (s/llet ni derivats) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt s/lactosa	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	21/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/11 Espaguetis napolitana (s/formatae) Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/11 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	24/11 Crema de verdures (s/llet ni derivats) Pizza casolana de pernil (s/formatae) Posta s/lactosa kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	25/11 Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt s/lactosa kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt s/lactosa	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
Dinar	28/11 Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	29/11 Crema de carbassa amb rostes de pa torrat (s/llet ni derivats) Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	30/11 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt s/lactosa	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

NO CARN

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarria
Perez Nº Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Croquetes casolanes de peix amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou vegetal amb fideus Hamburguesa vegetal amb pastanaga, pèsols i daus de Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Ou Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mariner (amb sèpia) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,96 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Peix empanat amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Truita francesa amb amanida Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Peix amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa vegetal amb col, cigrons i fideus Truita francesa amb amanida Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Peix Fruita	Patata Ou Iogurt	Aròs Llegum Fruita	Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga i truita) (s/pernil) Mandonguilles vegetals amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinaacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Truita francesa amb amanida Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de verdures i formatge Crema de vainilla kcal 765,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga rallada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Patata Llegum Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterranea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Truita francesa a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cus cus i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Ou Fruita	Verdura Llegum Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO
COLESTEROL**

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó (s/crotons) Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 709,84 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
Dinar	7/11 Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/11 Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	9/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	10/11 Macarrons napolitana amb tomàquet (s/formatge) Vedella amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	11/11 Crema de verdures del hort (s/rostes) Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
Dinar	14/11 Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	15/11 Espirals amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/11 Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/11 Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	18/11 Crema de pastanaga (s/rostes) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	21/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/11 Espaguetis napolitana (s/formatae) Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/11 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	24/11 Crema de verdures Pizza casolana de pernil i (poc formatae) Fruita del temps kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	25/11 Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Peix blau Fruita
Dinar	28/11 Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	29/11 Crema de carbassa (s/rostes) Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	30/11 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

NO PEIX

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Llom amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 708,35 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	7/11 Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	8/11 Arròs amb sèpia i pollastre (s/peix) Gall dindi amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	9/11 Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796,71 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	10/11 Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	11/11 Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Carn magra Fruita
Dinar	14/11 Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618,44 prot 44 hc 52 lip 28	15/11 Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	16/11 Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	17/11 Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	18/11 Crema de pastanaga amb rostes Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Ou Iogurt	Crema Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Pasta Llegum Fruita
Dinar	21/11 Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	22/11 Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa d'ou amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	23/11 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisat amb xampinons i pèsols Fruita del temps kcal 624,36 prot 36 hc 46 lip 32	24/11 Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Crema de vainilla kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	25/11 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648,44 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	28/11 Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	29/11 Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736,71 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	30/11 Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Llom a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO
TONYINA**

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez Nº Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Croquetes casolanes de peix amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 705,84 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i esbinaes Hamburguesa de Lluç al forn amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinyons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Crema de vainilla kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga rallada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Patata Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO PEIX
NO MARISC**

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Llom amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 708,84 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs amb pollastre (s/peix ni maris) Gall dindi amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Carn magra Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 788,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Ou Iogurt	Crema Llegum Fruita	Arròs Ou Fruita	Pasta Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa d'au amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Crema de vainilla kcal 624 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Ou Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterranea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures (s/síbia) Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Llom a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Prot vegetal Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

NO LLEGUM

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Croquetes casolanes de peix amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga i daus de patata Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura Formatge arrebossat Fruita	Patata Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Patates amb bledes a l'allet Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Peix Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Formatge fresc Fruita	Patata Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals napolitana Peix al forn amb amanida Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'escudella amb col i fideus Estofat de vedella amb barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Crema Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Ou Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinons Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Postre s/soja kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Trinxat de col amb patata Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga rallada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Verdura Carn blanca Iogurt	Pasta Formatge fresc Fruita	Arròs Ou Fruita	Patata Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterranea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Truita francesa amb amanida Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Verdura Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

NO PATATA

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat (s/patata) Croquetes casolanes de peix amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn magra Iogurt	Verdura s/patata Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor (s/patata) Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa milanesa amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes (s/patata) Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema s/patata Carn blanca Fruita	Verdura s/patata Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor (s/patata) Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'escudella amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes (s/patata) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura s/patata Carn blanca Fruita	Crema s/patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga, pernil i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra (s/patata) Gall d'indi guisadet amb xampinons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures (s/patata) Pizza casolana de pernil i formatge Crema de vainilla kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema s/patata Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Verdura s/patata Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Bròquil (s/patata) Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat (s/patata) Mongetes del ganxet estofades amb cuscus i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

NO PORC

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez Nº Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Croquetes casolanes de peix amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou d'au amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verduretes Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa de pollastre amb enciams i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'au amb col, cigrons i fideus Estofat de vedella amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga i truita) Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xampinons i pèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de verdures i formatge Crema de vainilla kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Patata Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterranea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures i sípia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		

**NOVEMBRE
2022**

**NO PORC
NO
VEDELLA**

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats:
Cristina Echevarría
Perez N° Col:
CAT001118
Supervisora:
Montserrat Prat

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1/11	2/11	3/11	4/11
Dinar		FESTA	Crema de carbassó amb crostonets de pa torrat Croquetes casolanes de peix amb enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa de brou d'au amb fideus Contracuixa de pollastre a la cassola amb pastanaga, pèsols i daus de patata Iogurt natural kcal 705 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs a la cassola amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26
Proposta Sopar			Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Peix blanc Fruita
	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11
Dinar	Coliflor amb patates Hamburguesa d'au amb enciam, pastanaga i olives Fruita del temps kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Arròs mar i muntanya (amb sèpia i pollastre) Lluç a la planxa amb tomàquet provençal Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Mongetes seques estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Macarrons napolitana amb tomàquet i formatge Escalopa pollastre amb enciams variats i brots de soja Iogurt natural kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de verdures del hort amb rostes Daus de gall dindi guisats amb daus de pastanaga Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43
Proposta Sopar	Pasta Llegum Iogurt	Crema Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix Fruita
	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11
Dinar	Arròs amb samfaina Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espirals amb bolonyesa vegetal Cigrons saltejats amb salsa tomàquet i ceba. Fruita del temps kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Sopa d'au amb col, cigrons i fideus Estofat de gall dindi amb pèsols i barreja de bolets Iogurt natural kcal 785,01 prot 19,04 hc 70,44 lip 24,43	Crema de pastanaga amb rostes Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Fruita	Patata Peix blanc Iogurt	Llegum Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Pasta Llegum Fruita
	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11
Dinar	Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga i truita) Mandonguilles d'au amb salsa casolana de tomàquet Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43	Espaguetis florentina amb nata i espinacs Hamburguesa de Lluç al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i brots de soja Fruita del temps kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi guisadet amb xambins i nèsols Fruita del temps kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Crema de verdures Pizza casolana de verdures i formatge Crema de vainilla kcal 763,48 prot 22,40 hc 71,47 lip 20,04	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciams, pastanaga ratllada i Iogurt natural kcal 648 prot 44 hc 52 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blanc Fruita	Llegum Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita	Arròs Ou Fruita	Patata Peix blau Fruita
	28/11	29/11	30/11	Pautes per a seguir una dieta mediterrànea -Predomini d'aliments d'origen vegetal -Estacionalitat, amb preferència pels productes locals. -Una gran riquesa i varietat gastronòmica. -La pràctica d'activitat física	
Dinar	Patates guisades amb sofregit de verdures i sèpia Contracuixa de pollastre al forn a/ enciam i tomàquet Fruita del temps kcal 709,71 prot 21,93 hc 73,64 lip 20,57	Crema de carbassa amb rostes de pa torrat Mongetes del ganxet estofades amb cuscús i verdures Fruita del temps kcal 736 prot 24,78 hc 107,65 lip 28,49	Arròs amb sofregit de tomàquet casolà Salmó a la planxa amb barreja d'enciams i olives Fruita del temps kcal 685,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43		
Proposta Sopar	Arròs Peix blanc Iogurt	Pasta Carn blanca Fruita	Llegum Ou Fruita		