

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
FESTIU

6

REIS

7
FESTIU

8
Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pernil
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9
Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

12
Espirals amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13
Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i xoriçó

Truita de carbassó
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

14
Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç
i formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

15
Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Llom de porc a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

16
Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19
Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

20
Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

21
Llenties estofades
amb porro, pastanaga i arròs

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

22
Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

23
Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

26
Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Salmó al forn
amb patates fregides

Fruita del temps

27
Sopa de pollastre amb galets

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28
Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols

Pit de pollastre amb salsa
d'ametlles i amanida

Fruita del temps

29
Cigrons estofats
amb porro i carbassa

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

30
Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Gall dindi arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6


REIS



7

FESTIU

8

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i vedella

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

9

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó
i pollastre

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

12

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, porro i lluç

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

13

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa
i mongetes seques

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

14

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i ou

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

15

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó i
vedella

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

16

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, porro
i gall dindi

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

19

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa i ou

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

20

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i vedella

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

21

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó
i lleties

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

22

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, porro
i pollastre

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

23

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa i rap

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

26

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i lluç

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

27

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassó
i vedella

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

28

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, porro
i pollastre

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

29

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, carbassa
i cigrons

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

30

Triturat de mongeta tendra,
patates, pastanaga, ceba i ou

Fruita triturada

logurt natural de La Fageda

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6

REIS



7

FESTIU

8

Boletes d'arròs
amb pastanaga, pebrot,
pèsols, ceba i ou

Fruita del temps

9

Bastonets de mongeta tendra,
carbassa i patata

Tires de pollastre al forn

Fruita del temps

12

Espirals bullides amb oli d'oliva

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

13

Croquetes de mongetes seques
amb ceba, pastanaga i ou

Fruita del temps

14

Bastonets de carbassa,
mongeta tendra i patata

Tires de vedella estofada

Fruita del temps

15

Bastonets de mongeta tendra,
patata i pastanaga

Tires de pollastre a la planxa

Fruita del temps

16

Boletes d'arròs
amb pastanaga, pebrot,
pèsols, ceba i ou

Fruita del temps

19

Boletes de pèsols
amb patates i ou

Fruita del temps

20

Bastonets de coliflor,
patata i pastanaga

Tires de pollastre arrebossat

Fruita del temps

21

Croquetes de lleties
amb pastanaga, porro i ou

Fruita del temps

22

Macarrons bullits amb oli d'oliva

Tires de truita a la francesa

Fruita del temps

23

Boletes d'arròs
amb pastanaga i ceba

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

26

Bastonets de bròquil,
patata i carbassa

Tires de lluç al forn

Fruita del temps

27

Espirals bullides amb oli d'oliva

Tires de vedella estofada

Fruita del temps

28

Boletes d'arròs
amb pastanaga, pebrot,
pèsols, ceba i ou

Fruita del temps

29

Croquetes de cigrons
amb ceba, pastanaga i pebrot

Fruita del temps

30

Bastonets de mongeta tendra,
moniato i coliflor

Tires de gall dindi arrebossat

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6


REIS



7

FESTIU

8

Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç arrebossat
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

9

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

12

Espirals amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13

Mongetes seques estofades
amb porro i pastanaga

Truita de carbassó
amb rodanxes de cogombre

logurt de La Fageda

14

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Llom de porc a la planxa
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

16

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam juliana

logurt de La Fageda

20

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i arròs

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

23

Arròs saltat amb pèsols i ceba

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

26

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Salmó al forn
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

27

Sopa de pollastre amb galets

Estofat de vedella amb salsa

Fruita del temps

28

Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols

Pit de pollastre amb salsa d'ametlles
i rodanxes de cogombre

Fruita del temps

29

Cigrons estofats
amb porro i carbassa

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

30

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Gall dindi arrebossat
amb enciam a la juliana

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6

REIS



7

FESTIU

8

Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pernil
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

9

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

12

Espirals amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i xoriçó

Truita de carbassó
amb rodanxes de cogombre

logurt de La Fageda

14

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç
i formatge amb enciam a la juliana

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Llom de porc a la planxa
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

16

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam juliana

logurt de La Fageda

20

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb pastanaga ratllada

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i arròs

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

23

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

26

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Salmó al forn
amb patates fregides

Fruita del temps

27

Sopa de pollastre amb galets

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28

Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols

Pit de pollastre amb salsa d'ametlles
i rodanxes de cogombre

Fruita del temps

29

Cigrons estofats
amb porro i carbassa

Truita de patates i ceba
amb tomàquet amanit

logurt de La Fageda

30

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Gall dindi arrebossat
amb enciam a la juliana

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
FESTIU

6

REIS


7
FESTIU

8
Arròs amb sofregit de tomàquet
Croquetes de bolets
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

9
Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva
Delícies de soja al forn
amb hummus de cigrons casolà
Fruita del temps

12
Espirals amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat
Lluç al forn amb salsa d'ametlles
Fruita del temps

13
Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i xoriço
Truita de carbassó
amb enciam i blat de moro
logurt de La Fageda

14
Crema de carbassa
amb oli d'oliva
Pizza casolana de formatges
amb enciam i olives
Fruita del temps

15
Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga
Bacallà a la planxa
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

16
Arròs saltat
amb xampinyons i ceba
Hamburguesa vegetal
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

19
Pèsols amb patata
i oli d'oliva
Delícies de soja a la planxa
amb enciam i blat de moro
logurt de La Fageda

20
Crema de coliflor
amb oli d'oliva
Lluç arrebossat
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

21
Llenties estofades
amb porro, pastanaga i arròs
Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

22
Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva
Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars
Fruita del temps

23
Arròs saltat
amb xampinyons i ceba
Bacallà amb samfaina
de tomàquet, ceba i pebrot
Fruita del temps

26
Crema de carbassó
amb oli d'oliva
Salmó al forn
amb patates fregides
Fruita del temps

27
Sopa vegetal amb galets
Delícies de soja
amb sofregit de tomàquet
Fruita del temps

28
Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols
Lluç amb salsa d'ametlles
amb enciam i pipes
Fruita del temps

29
Cigrons estofats
amb porro i carbassa
Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet
logurt de La Fageda

30
Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols
Hamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i olives
Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6

REIS



7

FESTIU

8

Arròs amb sofregit de tomàquet

*Croquetes de pernil**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

12

*Pasta** amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

*Lluç al forn amb salsa d'ametlles**

Fruita del temps

13

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i xoriçó

Truita de carbassó
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

14

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

*Pizza casolana de pernil dolç
i formatge** amb enciam i olives

Fruita del temps

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Llom de porc a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

16

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

*Rostit de gall dindi amb salsa**

Fruita del temps

19

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

20

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

*Llom de porc arrebossat**
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

21

*Cigrons amb patata
i oli d'oliva*

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

*Fideuà** a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

23

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

26

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Salmó al forn
*amb patates fregides**

Fruita del temps

27

Sopa de pollastre amb *pasta**

*Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet**

Fruita del temps

28

Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols

*Pit de pollastre amb salsa
d'ametlles** i amanida

Fruita del temps

29

Cigrons estofats
amb porro i carbassa

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

30

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

*Gall dindi arrebossat**
amb enciam i olives

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

* Producte sense gluten

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6


REIS



7

FESTIU

8

Arròs amb sofregit de tomàquet

Varetes de lluç
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

12 Espirals amb sofregit de tomàquet
i formatge sense lactosa

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

13 Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç
i formatge sense lactosa amb amanida

Fruita del temps

14 Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç
i formatge sense lactosa amb amanida

Fruita del temps

15 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Llom de porc a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

16 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda sense lactosa

20 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

21 Llenties estofades
amb porro, pastanaga i arròs

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

22 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Fideuà a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

23 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

26 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Salmó al forn
amb patates fregides

Fruita del temps

27 Sopa de pollastre amb galets

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28 Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

29 Cigrons estofats
amb porro i carbassa

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

30 Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Gall dindi arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

* Producte sense lactosa



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6

REIS



7

FESTIU

8

Arròs amb sofregit de tomàquet

Lluç a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

12 *Pasta** amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Lluç al forn amb salsa d'ametlles

Fruita del temps

13 Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i xoriço

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

14 Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç
i formatge* amb enciam i olives

Fruita del temps

15 Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Llom de porc a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

16 Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19 Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

20 Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

21 Llenties estofades
amb porro, pastanaga i arròs

Gall dindi a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

22 Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

*Fideuà** a la marinera
amb gambetes i calamars

Fruita del temps

23 Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

Bacallà amb samfaina
de tomàquet, ceba i pebrot

Fruita del temps

26 Crema de carbassó
amb oli d'oliva

Salmó al forn
amb patates fregides

Fruita del temps

27 Sopa de pollastre amb *pasta**

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28 Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols

Pit de pollastre amb salsa
d'ametlles i amanida

Fruita del temps

29 Cigrons estofats
amb porro i carbassa

Lluç a la planxa
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

30 Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Gall dindi a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.

* Producte sense ou



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6

REIS



7

FESTIU

8

Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes de pernil
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

9

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn
amb hummus de cigrons casolà

Fruita del temps

12

Espirals amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

**Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga**

Fruita del temps

13

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Pizza casolana de pernil dolç
i formatge amb enciam i olives

Fruita del temps

14

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i xoriç

Truita de carbassó
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

15

Verdura tricolor amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Llom de porc a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

16

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Rostit de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

19

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

20

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

21

Llenties estofades
amb porro, pastanaga i arròs

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

**Pasta amb sofregit
de tomàquet i carn picada**

Fruita del temps

23

Arròs saltat amb pernil dolç i ceba

**Truita a la francesa
amb enciam i tomàquet**

Fruita del temps

26

Crema de carbassó
amb oli d'oliva

**Llom de porc a la planxa
amb patates fregides**

Fruita del temps

27

Sopa de pollastre amb galets

Mandonguilles de vedella
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

28

Arròs tres delícies amb blat
de moro, pastanaga i pèsols

Pit de pollastre amb salsa
d'ametlles i amanida

Fruita del temps

29

Cigrons estofats
amb porro i carbassa

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

30

Minestra de verdures
amb mongeta tendra, patata,
pastanaga i pèsols

Gall dindi arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

FESTIU

6


REIS



7

FESTIU

8

Dues peces de fruita

9

logurt i fruita

12

Dues peces de fruita

13

logurt i fruita

14

Fruita i pa

15

Pa amb formatge fresc

16

Dues peces de fruita

19

Dues peces de fruita

20

Fruita i pa

21

Dues peces de fruita

22

Pa amb formatge fresc

23

logurt i fruita

26

Dues peces de fruita

27

logurt i fruita

28

Pa amb formatge fresc

29

Fruita i pa

30

Dues peces de fruita

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
FESTIU

6
REIS

7
FESTIU

8
Crema de carbassó
Calamars a la planxa amb amanida
Fruita del temps

9
Amanida variada
Trita de patates amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

12
Coliflor gratinada
Hamburguesa casolana de pollastre amb amanida
Fruita del temps

13
Salmó amb pèsols i puré de patates
Fruita del temps

14
Guacamole amb *dips* de pastanaga
Quesadilles de formatge i pebrot
Fruita del temps

15
Espinacs amb crema
Ous remenats amb xampinyons i amanida
Fruita del temps

16
Pèsols amb patates
Sípia a la planxa amb amanida
Fruita del temps

19
Amanida variada
Orada al forn amb xips de moniato
Fruita del temps

20
Bròquil amb patates
Broqueta de gall dindi amb salsa *teriyaki*
Fruita del temps

21
Sopa de verdures
Patates farcides de gambetes
Fruita del temps

22
Sopa d'arròs
Seitons amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

23
Amanida variada
Crep d'espinacs i formatge logurt

26
Torrada amb formatge de cabra i mel
Trita de xampinyons amb amanida
Fruita del temps

27
Crema de verdures
Gall dindi arrebossat amb amanida
Fruita del temps

28
Espinacs a la catalana
Albergínies farcides de tonyina
Fruita del temps

29
Quinoa amb verdures
Tonyina a la planxa amb amanida
Fruita del temps

30
Escalivada de verdures
Biquini de pernil i formatge amb amanida
Fruita del temps

Informació nutricional: RECUPEREM EL RITME...TAMBÉ A TAULA!

Sovint per Nadal mengem més que de costum, amb més presència de dolços, àpats copiosos i horaris diferents. Tornar a la rutina és una bona oportunitat per recuperar hàbits saludables, sempre des d'una mirada positiva i sense restriccions excessives. Hem de donar exemple: els infants aprenen, sobretot, a partir dels hàbits que veuen a casa. Alguns consells pràctics per a tota la família:

- Recuperar els horaris regulars dels àpats (esmorzar, dinar, berenar i sopar) ajuda a regular la gana, evitar picar entre hores i reduir progressivament els productes rics en sucres i greixos (dolços, brioixeria, refrescos...). Sense prohibicions, però reservant aquests aliments per a les ocasions puntuals.
- Prioritzar una alimentació variada i equilibrada, basada en aliments frescos: verdures, fruites, llegums, cereals integrals, peix, ous i carns magres, a més d'augmentar el consum de fruita i de verdura, present tant al dinar com al sopar, i també com a opció per als esmorzars i berenars.
- Cuidar els sopars i fer-los lleugers i fàcils de digerir, especialment els dies lectius. Mantenir una bona hidratació, principalment a base d'aigua. Limitar els sucres comercials i les begudes ensucrades.
- Fomentar l'activitat física diària: caminar, jugar a l'aire lliure o fer esport en família contribueix al nostre benestar físic i emocional.

És important recordar que el menjar saludable no ha de ser un càstig després dels excessos, sinó una manera de cuidar-nos i sentir-nos millor. Tornar a la rutina amb calma i coherència ajuda a consolidar hàbits que beneficiaran tota la família al llarg de l'any.

