



Dilluns 03/11/2014	Dimarts 04/11/2014	A	Dimecres 05/11/2014	A	Dijous 06/11/2014	A	Divendres 07/11/2014	A											
Espaguetis ecològics a la carbonara 5 i 6	Mussola amb salsa i amanida d'enciam i olives 9, 10 i 13		Arròs amb salsa de tomàquet, ceba i pastanaga 1	Pollastre al forn amb poma i carbassó 13	Trinxat de patata i col 0	Lluç a la romana i amanida d'enciam i blat de moro 10 i 13	Sopa de galets 1, 6 i 9	Pastís de carn al forn amb salsa i amanida d'enciam i pastanaga 3 i 12											
Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0		Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0											
E Kcal 943,0	HC g 63,0	PROT g 70,8	LIP g 45,3	V.N.	E Kcal 803,9	HC g 68,8	PROT g 79,1	LIP g 23,6	V.N.	E Kcal 843,6	HC g 40,0	PROT g 71,7	LIP g 44,07	V.N.	E Kcal 646,3	HC g 28,6	PROT g 56,8	LIP g 33,86	V.N.
Amanida juliana amb fruits secs Vedella a la planxa pastanaga ratllada Flam	S.C.		Crema de xampinyons Albergínies farcides Macedònia natural	S.C.		Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb enciam logurt	S.C.		Arròs tres delícies Hamburguesa de pollastre amb patates fregides Natilles de xocolata	S.C.									

Festiu
Dia de Lliure
disposició

Dilluns 10/11/2014	Dimarts 11/11/2014	A	Dimecres 12/11/2014	A	Dijous 13/11/2014	A	Divendres 14/11/2014	A																
Crema de carbassa amb rostes 1 i 5	Macarrons gratinats 5 i 6		Cigrons estofats 13	Truita francesa amb tomàquet amanit 9	Rissotto de verdures amb arròs ecològic 1 i 6	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i col llombarda 13	Sopa de rap amb fideus 1,5,6,9 i 10	Estofat de gall dindi amb salsa de pastanaga 1 i 13																
Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives 13	Nuggets de lluç casolans amb amanida d'enciam i blat de moro 5, 10 i 13		logurt natural "La Fageda" 6	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0																
E Kcal 660,9	HC g 36,2	PROT g 63,3	LIP g 29,2	V.N.	E Kcal 718,0	HC g 65,7	PROT g 65,0	LIP g 21,7	V.N.	E Kcal 903,2	HC g 53,3	PROT g 65,9	LIP g 47,4	V.N.	E Kcal 780,9	HC g 52,9	PROT g 68,7	LIP g 32,72	V.N.	E Kcal 541,3	HC g 39,7	PROT g 66,0	LIP g 13,21	V.N.
Arros amb salsa de tomàquet i salsitxes fresques Fruita de temporada	S.C.		Mongeta tendra amb pèsols i pastanaga Sandvitx calent de pernil i formatge Fruita de temporada	S.C.		Sopa minestrone Pollastre a la planxa amb samfaina logurt	S.C.		Crema de verdures Palets de lluç empanats Fruita de temporada	S.C.		Pizza casolana Espàrrecs amanits Broquetes de fruita	S.C.											

Dilluns 17/11/2014	Dimarts 18/11/2014	A	Dimecres 19/11/2014	A	Dijous 20/11/2014	A	Divendres 21/11/2014	A																
Llenties amb arròs 0	Mongeta tendra, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva 0		Tallarines a la crema amb xampinyons 5 i 6	Lluç al forn amb verdures 10	Patates estofades amb sípia 7	Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i orenga 1,5,6,9 i 10 i 12	Brou d'au amb pasta ecològica 1,5,6 i 9	Cuixes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 13																
Ous gratinats amb amanida d'enciam i pastanaga 9 i 13	Mandonguilles a la jardineria amb verdures 1 i 13		Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0																
E Kcal 985,3	HC g 71,0	PROT g 68,8	LIP g 47,3	V.N.	E Kcal 622,2	HC g 39,6	PROT g 63,8	LIP g 23,2	V.N.	E Kcal 792,4	HC g 71,0	PROT g 68,5	LIP g 26,1	V.N.	E Kcal 878,2	HC g 55,0	PROT g 67,8	LIP g 43,02	V.N.	E Kcal 574,8	HC g 24,3	PROT g 64,7	LIP g 24,31	V.N.
Lasanya de verdures al forn Hamburguesa de peix amb salsa de Tomàquet i fruita de temporada	S.C.		Arros tres delícies Salsitxes al forn amb patates panadera Arros tres delícies i flam	S.C.		Fajitas farcides d'amanida de tonyina Peix a la planxa amb maionesa Fruita de temporada	S.C.		Crema de pastanaga amb parmesà Vedella a la planxa amb arròs saltat Fruita de temporada	S.C.		Amanida de tomàquet i espàrrecs Ou fregit amb patates logurt de sabors	S.C.											

Dilluns 24/11/2014	Dimarts 25/11/2014	A	Dimecres 26/11/2014	A	Dijous 27/11/2014	A	Divendres 28/11/2014	A																
Arròs amb carbassó i xampinyons 1	Mongetes blanques amb carbassa 0		Brou d'au amb pasta ecològica 1,5,6 i 9	Filet de pollastre arrebossat amb formatge al forn i tomàquet amanit 1,5,6 i 9	Macarrons napolitana 5	Salmó a la papillota (carbassó, porro, ceba i tomàquet) 10	Bledes amb patata bullida i oli d'oliva 0	Fricandó de vedella amb xampinyons i amanida d'enciam i pastanaga 1 i 13																
Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives 5,7 i 13	Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja 9,12 i 13		logurt natural "La Fageda" 6	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0	Fruita de temporada 0																
E Kcal 724,1	HC g 68,9	PROT g 57,1	LIP g 24,5	V.N.	E Kcal 859,0	HC g 47,4	PROT g 68,3	LIP g 44,0	V.N.	E Kcal 573,1	HC g 28,1	PROT g 62,1	LIP g 23,6	V.N.	E Kcal 655,6	HC g 60,0	PROT g 61,7	LIP g 18,75	V.N.	E Kcal 599,7	HC g 26,6	PROT g 59,4	LIP g 28,42	V.N.
Crema de pèsols amb crostons Pollastre a la planxa amb xips Fruita de temporada	S.C.		Sopa de peix Carbassó farcit de carn Taronja amb mel	S.C.		Macarrons a la italiana Seitons a l'andalusa amb enciam i olives Flam	S.C.		Minestra de verdures Truita de patates Fruita de temporada	S.C.		Amanida de patates Crêpe de xampinyons, bacó i formatge Daus de fruites variades	S.C.											

LLEGENDA ABREVIATURES: A=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris

Menú revisat per: **Montserrat Garcia i Buxelo** (Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS) Núm. de col·legiada **CAT000540**

Aquest menú pot contenir aliments al·lèrgens per aquells infants que presenten al·lèrgies i/o intoleràncies alimentàries



Idees per un sopar en família. Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.

FRUITA DE TEMPORADA:
plàtan, pera, poma i raïm

LLEGENDA D'AL·LÈRGENS SEGONS LA LLISTA ALBA

Api	1	Gluten	5	Ous	9
Cacauets	2	Lactosa	6	Peix	10
Crustacis	3	Mol·luscs	7	Sèsam	11
Fruita de closca	4	Mostassa	8	Soja	12
				Sulfits	13
				Tramussos	14