

Dilluns 02/02/2015 A					Dimarts 03/02/2015 A					Dimecres 04/02/2015 A					Dijous 05/02/2015 A					Divendres 06/02/2015 A				
Fideus ecològics a la cassola amb salsitxes					Crema de pastanaga amb crostons de pa					Sopa de galets					Arròs ecològic a banda					Lenties estofades amb verduretes				
Truita a la francesa					Lluç a la papillota					Pit de pollastre empanat al forn					Mandonguilles a la jardineria					Calamars a l'andalusa				
Amanida d'enciam i blat de moro					amb ceba tendra pastanaga i carbassó					Amb patates xips i tomàquet amanit										Amanida d'enciam i pastanaga				
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					logurt natural "La Fageda"				
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
897,3	74,1	48,6	45,2		654,8	54,0	48,1	27,4		576,4	42,6	48,2	23,7		851,27	65,56	70,33	34,19		793,4	72,4	57,2	30,6	
Mongeta tendra amb patates					Amanida d'enciam i tomàquet					Patates al forn amb maionesa					Crema de carbassó					Espàrrecs amb vinagreta de tomàquet				
Filet de gall dindi a la planxa amb amanida					Arròs tres delícies					Sardines al forn amb tomàquet i olives					Truita de formatge amb pa amb tomàquet					Pizza de tonyina				
Flam de xocolata					logurt					Plàtan i kiwi a rodanxes					Taronja amb sucre i canyella					Amanida de fruites naturals				
S.C.					S.C.					S.C.					S.C.					S.C.				
Dilluns 09/02/2015 A					Dimarts 10/02/2015 A					Dimecres 11/02/2015 A					Dijous 12/02/2015 A					Divendres 13/02/2015 A				
Arròs amb salsa de tomàquet					Estofat de mongetes blanques amb sípia					Macarrons gratinats					Mongeta tendra, patata i pastanaga al vapor amb oli d'oliva					Brou d'au amb pasta ecològica				
Ous farcits gratinats					Botifarra esparracada amb xampinyons					Croquetes de bacallà					Salmó amb salsa de taronja					Cuixes de pollastre al forn amb herbes aromàtiques amb				
Amanida d'enciam i pastanaga										Amanida d'enciam i blat de moro					Amanida d'enciam i olives					Amanida d'enciam i col lombarda				
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					logurt natural "La Fageda"					Fruita de temporada				
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
812,4	90,4	43,4	30,8		857,5	54,7	52,8	47,5		906,1	78,5	51,0	43,1		753,0	58,4	52,4	34,5		572,2	37,6	49,9	24,7	
Pèsols salitats					Sopa de pasta					Verdures a la brasa					Crema de verdures					Amanida juliana				
Vedella a la planxa amb patates fregides					Lluç a la planxa amb tomàquet al forn					Pollastre al forn amb patates panadera					Llom empanat cuit al forn amb tomàquet amanit i blat de moro					Arròs amb tomàquet i ou fregit				
Taronja a rodanxes amb mel					Natilles					Fruita de temporada					Amanida de fruites					Plàtan amb xocolata				
S.C.					S.C.					S.C.					S.C.					S.C.				
Dilluns 16/02/2015					Dimarts 17/02/2015 A					Dimecres 18/02/2015 A					Dijous 19/02/2015 A					Divendres 20/02/2015 A				
Arròs ecològic amb pollastre i pastanaga					Llenties amb verdures					Escudella barrejada					Bledes amb patates al vapor									
Truita a la francesa					Lluç arrebossat					Estofat de gall dindi amb salsa de pastanaga					Magra de porc amb salsa de tomàquet									
Amanida d'enciam i tomàquet					Amanida d'enciam i olives					logurt natural "La Fageda"					Amanida d'enciam i blat de moro									
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada									
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
839,3	90,4	43,4	30,8		857,5	54,7	52,8	47,5		906,1	78,5	51,0	43,1		753,0	58,4	52,4	34,5		572,2	37,6	49,9	24,7	
Mongeta tendra i patates					Crema d'espàrrecs					Arròs amb verdures					Sopa de pasta									
Hamburguesa amb formatge, enciam i tomàquet					Macarrons amb tonyina					Formatge fresc amb tomàquet amanit					Sandvitxos vegetals									
Flam de vainilla					Mandarines amb nous					Poma al forn					Macedònia de fruites									
S.C.					S.C.					S.C.					S.C.									
Dilluns 23/02/2015 A					Dimarts 24/02/2015 A					Dimecres 25/02/2015 A					Dijous 26/02/2015 A					Divendres 27/02/2015 A				
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana					Paella amb verdures					Brou d'au amb pasta					Crema de verdures amb rostes de pa					Estofat de cigrons				
Llom arrebossat					Bastonets de lluç casolans					Cuixes de pollastre al forn amb patates panadera					Pastís de carn al forn					Remenat d'ou amb patates				
Amanida d'enciam i olives					Amanida d'enciam i tomàquet										Amanida d'enciam i tomàquet					logurt natural "La Fageda"				
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada				
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
825,4	79,1	48,2	38,0		750,3	72,9	44,8	31,1		602,5	45,4	50,9	24,2		677,3	55,0	48,6	29,2		834,3	72,5	51,9	37,4	
Crema de carbassa					Minestra de verdures					Albergínia farcida					Sopa minestrone					Amanida de patates				
Quiche de verdures					Vedella a la planxa amb patates fregides					Crepe de fruita de temporada					Calamars a la romana amb amanida d'enciam					Salsitxes de frankfurt				
Natilles					Pinya amb kiwi										Suc de taronja					Préssec en almivar amb nata				
S.C.					S.C.					S.C.					S.C.					S.C.				

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

FRUITA DE TEMPORADA: mandarina, pera, pinya, plàtan, poma, raïm i taronja

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.

Menú revisat per: Montserrat García i Buxelo (Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS)

Núm. de col·legiada CAT000540