

# MENÚ D'HIVERN - PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

2N TRIMESTRE 2019-2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 8 AL 10 DE GENER DEL 3 AL 7 DE FEBRER DEL 2 AL 6 DE MARÇ DEL 30 AL 3 D'ABRIL	<b>Macarrons*</b> a la carbonara Truita de patates Pa amb tomàquet Fruita del temps	<b>Llenties*</b> estofades Mandonguilles casolanes Fruita del temps	<b>Arròs integral*</b> amb tomàquet Lluç arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga logurt	Escudella amb cigrons Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya amb rosta Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b> DEL 13 AL 17 DE GENER DEL 10 AL 14 DE FEBRER DEL 9 AL 13 DE MARÇ	<b>Arròs*</b> amb verdures (mongeta tendra, bròquil, carbassó i pastanaga) Pit de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita del temps	Sopa de peix Hamburgueses de vedella Patates al caliu amb all i oli Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre al forn Amanida de tomàquet i formatge fresc logurt de fruita	<b>Macarrons*</b> amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil Croquetes de pollastre Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b> DEL 20 AL 24 DE GENER DEL 17 AL 21 DE FEBRER DEL 16 AL 20 DE MARÇ	<b>Espaguetis*</b> al pesto Llom a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb rostes de pa torrat Salmó al forn amb salsa de porros Fruita del temps	<b>Arròs integral*</b> amb tomàquet Truita de patates logurt	<b>Llenties*</b> guisades amb arròs i verdures Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures Canelons de carn casolanes Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b> DEL 27 AL 31 DE GENER DEL 24 AL 28 DE FEBRER DEL 23 AL 27 DE MARÇ	<b>Arròs*</b> amb tomàquet Rodó de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou Pollastre rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Fideuada amb all i oli Filet de lluç arrebossat Amanida d'enciam logurt de fruita	Mongeta tendra amb patates Truita de patates i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>Cigrons*</b> tebis amb vinagreta Hamburgueses de pollastre Amanida d'enciam, canonges i tomàquet xerri Fruita del temps

## Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
 logurt / Poma

## Fruita del temps

Poma / Pera  
 Taronja  
 Plàtan / Maduixa



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 8 AL 10 DE GENER DEL 3 AL 7 DE FEBRER DEL 2 AL 6 DE MARÇ DEL 30 AL 3 D'ABRIL	Macarrons a la carbonara sense gluten Truita de patates Pa sense gluten amb tomàquet Fruita del temps	Llenties* estofades Mandonguilles casolanes sense gluten Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Lluç arrebossat amb pa ratllat sense gluten Amanida d'enciam i pastanaga logurt	Escudella amb pasta sense gluten i cigrons Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya amb rosta Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b> DEL 13 AL 17 DE GENER DEL 10 AL 14 DE FEBRER DEL 9 AL 13 DE MARÇ	Arròs* amb verdures (mongeta tendra, bròquil, carbassó i pastanaga) Pit de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita del temps	Sopa de peix amb pasta sense gluten Hamburgueses de vedella Patates al caliu amb all i oli Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre al forn Amanida de tomàquet i formatge fresc logurt de fruita	Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil Croquetes de pollastre elaborades amb farina de cigrons i pa ratllat sense gluten Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b> DEL 20 AL 24 DE GENER DEL 17 AL 21 DE FEBRER DEL 16 AL 20 DE MARÇ	Espaguetis sense gluten al pesto Llom a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb rostes de pa torrat sense gluten Salmó al forn amb salsa de porros Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Truita de patates logurt	Llenties guisades amb arròs* i verdures Pit de pollastre arrebossat amb pa ratllat sense gluten Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures Canelons de carn casolans sense gluten Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b> DEL 27 AL 31 DE GENER DEL 24 AL 28 DE FEBRER DEL 23 AL 27 DE MARÇ	Arròs* amb tomàquet Rodó de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta sense gluten Pollastre rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Fideuada sense gluten amb all i oli Filet de lluç arrebossat amb pa ratllat sense gluten Amanida d'enciam logurt de fruita	Mongeta tendra amb patates Truita de patates i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons* tebis amb vinagreta Hamburgueses de pollastre Amanida d'enciam, canonges i tomàquet xerri Fruita del temps

### Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
 logurt / Poma

### Fruita del temps

Poma / Pera  
 Taronja  
 Plàtan / Maduixa



# MENÚ SENSE LLET, DERIVATS I LACTOSA

# MENÚ D'HIVERN - PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2019-2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 8 AL 10 DE GENER DEL 3 AL 7 DE FEBRER DEL 2 AL 6 DE MARÇ DEL 30 AL 3 D'ABRIL	Macarrons* amb tomàquet Truita de patates Pa amb tomàquet Fruita del temps	Lenties* estofades Mandonguilles casolanes Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Lluç arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt sense lactosa/ iogurt de soja	Escudella amb cigrons Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya amb rosta Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b> DEL 13 AL 17 DE GENER DEL 10 AL 14 DE FEBRER DEL 9 AL 13 DE MARÇ	Arròs* amb verdures (mongeta tendra, bròquil, carbassó i pastanaga) Pit de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita del temps	Sopa de peix Hamburgueses de vedella Patates al caliu Fruita del temps	Crema de carbassó elaborada sense llet Pollastre al forn Tomàquet amanit Iogurt sense lactosa/ iogurt de soja	Macarrons* amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil Croquetes de pollastre Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b> DEL 20 AL 24 DE GENER DEL 17 AL 21 DE FEBRER DEL 16 AL 20 DE MARÇ	Espaguetis* al pesto sense formatge Llom a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam Fruita del temps	Crema de verdures elaborada sense llet amb rostes de pa torrat Salmó al forn amb salsa de porros Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Truita de patates Iogurt sense lactosa/ iogurt de soja	Lenties guisades amb arròs* i verdures Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures Canelons de carn casolans amb beixamel de llet de soja Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b> DEL 27 AL 31 DE GENER DEL 24 AL 28 DE FEBRER DEL 23 AL 27 DE MARÇ	Arròs* amb tomàquet Rodó de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou Pollastre rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Fideuada Filet de lluç arrebossat Amanida d'enciam Iogurt sense lactosa/ iogurt de soja	Mongeta tendra amb patates Truita de patates i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons* tebis amb vinagreta Hamburgueses de pollastre Amanida d'enciam, canonges i tomàquet xerri Fruita del temps



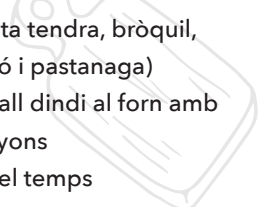

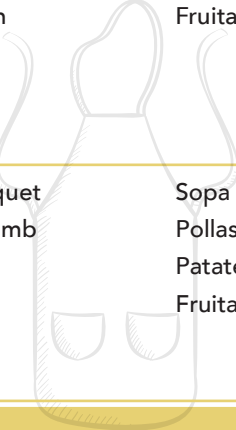


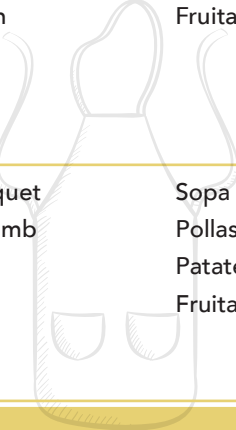
### Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
 Iogurt / Poma

### Fruita del temps

Poma / Pera  
 Taronja  
 Plàtan / Maduixa



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 8 AL 10 DE GENER DEL 3 AL 7 DE FEBRER DEL 2 AL 6 DE MARÇ DEL 30 AL 3 D'ABRIL	Macarrons* a la carbonara Llom a la planxa Pa amb tomàquet Fruita del temps	Llenties* estofades Mandonguilles casolanes elaborades sense ou Fruita del temps 	Arròs integral* amb tomàquet Lluç arrebossat sense ou Amanida d'enciam i pastanaga logurt 	Escudella amb cigrons Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya amb rosta Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b> DEL 13 AL 17 DE GENER DEL 10 AL 14 DE FEBRER DEL 9 AL 13 DE MARÇ	Arròs* amb verdures (mongeta tendra, bròquil, carbassó i pastanaga) Pit de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita del temps 	Sopa de peix Hamburgueses de vedella Patates al caliu amb all i oli Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre al forn Amanida de tomàquet i formatge fresc logurt de fruita	Macarrons* amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita del temps 	Pèsols amb patates i pernil Croquetes de pollastre elaborades sense ou Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b> DEL 20 AL 24 DE GENER DEL 17 AL 21 DE FEBRER DEL 16 AL 20 DE MARÇ	Espaguetis* al pesto Llom a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam Fruita del temps 	Crema de verdures amb rostes de pa torrat Salmó al forn amb salsa de porros Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Bistec de vedella a la planxa logurt 	Llenties guisades amb arròs* i verdures Pit de pollastre arrebossat sense ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 	Minestra de verdures Canelons de carn casolans Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b> DEL 27 AL 31 DE GENER DEL 24 AL 28 DE FEBRER DEL 23 AL 27 DE MARÇ	Arròs* amb tomàquet Rodó de vedella amb pastanaga Fruita del temps 	Sopa de brou Pollastre rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Fideuada amb all i oli de llet Filet de lluç arrebossat sense ou Amanida d'enciam logurt de fruita	Mongeta tendra amb patates Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons* tebis amb vinagreta Hamburgueses de pollastre Amanida d'enciam, canonges i tomàquet xerri Fruita del temps

### Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
 logurt / Poma

### Fruita del temps

Poma / Pera  
 Taronja  
 Plàtan / Maduixa



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 8 AL 10 DE GENER DEL 3 AL 7 DE FEBRER DEL 2 AL 6 DE MARÇ DEL 30 AL 3 D'ABRIL	Macarrons* a la carbonara Truita de patates Pa amb tomàquet Fruita del temps	Llenties* estofades Mandonguilles casolanes Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Llom arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga logurt	Escudella amb cigrons Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya amb rosta Truita a la francesa Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b> DEL 13 AL 17 DE GENER DEL 10 AL 14 DE FEBRER DEL 9 AL 13 DE MARÇ	Arròs* amb verdures (mongeta tendra, bròquil, carbassó i pastanaga) Pit de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita del temps	Sopa de pollastre Hamburgueses de vedella Patates al caliu amb all i oli Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre al forn Amanida de tomàquet i formatge fresc logurt de fruita	Macarrons amb tomàquet Truita de formatge Fruita del temps	Pèsols amb patates i pernil Croquetes de pollastre Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b> DEL 20 AL 24 DE GENER DEL 17 AL 21 DE FEBRER DEL 16 AL 20 DE MARÇ	Espaguetis* al pesto Llom a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb rostes de pa torrat Bistec de vedella Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Truita de patates logurt	Llenties guisades amb arròs* i verdures Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures Canelons de carn casolans Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b> DEL 27 AL 31 DE GENER DEL 24 AL 28 DE FEBRER DEL 23 AL 27 DE MARÇ	Arròs* amb tomàquet Rodó de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou Pollastre rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Llom a la planxa Amanida d'enciam logurt de fruita	Mongeta tendra amb patates Truita de patates i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons* tebis amb vina-greta Hamburgueses de pollastre Amanida d'enciam, canonges i tomàquet xerri Fruita del temps

### Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
 logurt / Poma

### Fruita del temps

Poma / Pera  
 Taronja  
 Plàtan / Maduixa



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 8 AL 10 DE GENER DEL 3 AL 7 DE FEBRER DEL 2 AL 6 DE MARÇ DEL 30 AL 3 D'ABRIL	Macarrons* a la carbonara Truita de patates Pa amb tomàquet Fruita del temps	Patates estofades Mandonguilles casolanes Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Lluç arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga logurt	Escudella Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya amb rosta Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b> DEL 13 AL 17 DE GENER DEL 10 AL 14 DE FEBRER DEL 9 AL 13 DE MARÇ	Arròs* amb verdures (mongeta tendra, bròquil, carbassó i pastanaga) Pit de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita del temps	Sopa de peix Hamburgueses de vedella Patates al caliu amb all i oli Fruita del temps	Crema de carbassó Pollastre al forn Amanida de tomàquet i formatge fresc logurt de fruita	Macarrons* amb tomàquet Lluç al forn amb patates i ceba Fruita del temps	Mongeta tendra amb patates i pernil Croquetes de pollastre Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b> DEL 20 AL 24 DE GENER DEL 17 AL 21 DE FEBRER DEL 16 AL 20 DE MARÇ	Espaguetis* al pesto Llom a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb rostes de pa torrat Salmó al forn amb salsa de porros Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Truita de patates logurt	Patates guisades amb verdures Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures Canelons de carn casolans Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b> DEL 27 AL 31 DE GENER DEL 24 AL 28 DE FEBRER DEL 23 AL 27 DE MARÇ	Arròs* amb tomàquet Rodó de vedella amb pastanaga Fruita del temps	Sopa de brou Pollastre rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Fideuada amb all i oli Filet de lluç arrebossat Amanida d'enciam logurt de fruita	Mongeta tendra amb patates Truita de patates i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'arròs Hamburgueses de pollastre Amanida d'enciam, canonges i tomàquet xerri Fruita del temps

### Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
 logurt / Poma

### Fruita del temps

Poma / Pera  
 Taronja  
 Plàtan / Maduixa



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b> DEL 8 AL 10 DE GENER DEL 3 AL 7 DE FEBRER DEL 2 AL 6 DE MARÇ DEL 30 AL 3 D'ABRIL	Macarrons* amb tomàquet i orenga Truita de patates Pa amb tomàquet Fruita del temps	Llenties* estofades Mandonguilles de llegums Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Tofu arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga logurt	Caldo de verdures amb pasta i cigrons Salsitxes de verdures Amanida d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps	Trinxat de la Cerdanya amb rosta Truita de formatge Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b> DEL 13 AL 17 DE GENER DEL 10 AL 14 DE FEBRER DEL 9 AL 13 DE MARÇ	Arròs* amb verdures (mongeta tendra, bròquil, carbassó i pastanaga) Seitan al forn amb xampinyons Fruita del temps	Sopa de verdures Hamburgueses de espinacs i pèsols Patates al caliu amb all i oli Fruita del temps	Crema de carbassó Truita a la francesa Amanida de tomàquet i formatge fresc logurt de fruita	Macarrons* amb tomàquet Tofu a la planxa amb patates i ceba Fruita del temps	Pèsols amb patates Croquetes de verdures Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b> DEL 20 AL 24 DE GENER DEL 17 AL 21 DE FEBRER DEL 16 AL 20 DE MARÇ	Espaguetis* al pesto Mandonguilles de llegums Amanida d'enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb rostes de pa torrat Hamburguesa de carbassa Fruita del temps	Arròs integral* amb tomàquet Truita de patates logurt	Llenties guisades amb arròs* i verdures Seitan arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures Lasanya de verdures Amanida d'enciam Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b> DEL 27 AL 31 DE GENER DEL 24 AL 28 DE FEBRER DEL 23 AL 27 DE MARÇ	Arròs* amb tomàquet Hamburgueses de espinacs i pèsols Fruita del temps	Sopa de verdures Seitan rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Crema de verdures Tofu arrebossat Amanida d'enciam logurt de fruita	Mongeta tendra amb patates Truita de patates i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons* tebis amb vinagreta Hamburgueses de albergínia Amanida d'enciam, canonges i tomàquet xerri Fruita del temps

### Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura  
 Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa  
 logurt / Poma

### Fruita del temps

Poma / Pera  
 Taronja  
 Plàtan / Maduixa