

2025-2026

DESEMBRE



Ha començat a nevar!!!
Ets capaç de trobar
10 flocs de neu en el menú?



1

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

2

Arròs amb verdures i tomàquet
Filet de lluç amb patates al forn
Fruita de temporada

3

Coliflor amb patata
Rodó de vedella amb xampinyons i amanida
logurt natural

4

Crema de carbassó amb crostons
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita de temporada

5

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Pollastre amb allada i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada



8



9

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa amb enciam i olives
logurt natural

10

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella i porc amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

11

Cigrons eco estofats amb verdures
Tacs de rap arrebossat amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

12

Fideuà de peix i marisc
Pit de pollastre a la planxa amb salsa amb blat de moro
Fruita de temporada



15

Llenties estofades amb verdures
Ous durs amb patata i tomàquet al forn / Trita de patata amb amanida (a elecció)
Fruita de temporada

16

Arròs 3 delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga i salsa de soja)
Bacallà amb samfaina i enciam i pastanaga
Fruita de temporada

17

Crema de carbassa
Broqueta de pollastre amb patates al forn
Fruita de temporada

18

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Botifarra de porc amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

19

Escudella de Nadal
Pollastre amb panses i prunes
Natilla i neules



• La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

• En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

• Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

• Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

• Tot el menjar és per a consum immediat.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel.: 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
CATERING

DESEMBRE

Menjar en família: Moment per compartir, aprendre i gaudir

Cada àpat és una oportunitat per estar junts i cada plat, una forma de conèixer més la naturalesa de la qual formem part. Com a família ens correspon, al costat del menjador escolar, ensenyar a nens i nenes hàbits alimentaris saludables i sostenibles que els facin créixer amb salut en un planeta més net i segur.

CONSELLS

- Adapta els teus horaris als dels teus fills i filles i procura fer la majoria dels àpats en família.
- Intenta disposar de prou temps per menjar amb tranquil·litat, que no sigui inferior a 30 minuts ni superi el temps raonable per gaudir del menjar.
- El moment dels àpats és una bona oportunitat per transmetre valors i hàbits. També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels nens i nenes, donar-los petites responsabilitats.
- Intenta que sigui un moment relaxat i agradable, per compartir amb la família.
- Fes partícips els teus fills i filles de la planificació i elaboració del menú, sempre donant-los a triar entre aliments saludables.
- Prepara un únic menú per a tota la família. Hem de ser el seu exemple ja que aprenen per imitació.
- Respecta la seva sensació de sacietat i de gana. No obliguis ni pressionis els teus fills i filles perquè mengin. És preferible servir-los poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.
- No vinculis la quantitat de menjar que a tu t'agradaria a càstigs ni premis. Tampoc cridis ni amenacis. Has de ser pacient amb els seus ritmes i necessitats.
- No utilitzis jocs, cançons, joguines o altres entreteniments (televisió, mòbil, tauleta...) per aconseguir que mengin. L'alimentació ha de ser un acte conscient i d'aprenentatge.
- Permet que repeteixin del primer plat i la fruita i limita el segon plat a la quantitat recomanada (especialment en el cas de la carn).
- Acompanya els àpats amb aigua. L'aigua ha de ser fàcilment accessible i no se n'ha de limitar el consum.
- El pa d'acompanyament no s'ha de fer servir com a element d'imposició o de premi.





RECOMANEM...



Iniciem el mes de desembre i amb molta varietat de fruites i verdures, saps quines son?

Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs*
- Picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, etc.)

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca



lunes, 1 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Crema de pastanaga / Crema de zanahorias
patata, pastanaga, ceba , oli de gira-sol, sal

Comida
Segundo Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras
llenties , patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, sal

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno
Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

martes, 2 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Arròs amb verdures i tomàquet / Arroz con verduras y tomate
arròs, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), saltat campestre (mongeta groga,mongeta tendra, pastanaga,albergínia fregida(albergínia i oli de girasol) i ceba), oli de gira-sol, all, sal

Comida
Segundo Plato

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent / Filete de merluza con patatas y cebolla
lluç (PEIX), patata, ceba (ceba, oli de palma, farina de BLAT, sal), oli de pinyolada, sal, all, pebre vermell de la vera dolç, julivert trossejat
Gluten, Peix

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno
Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

miércoles, 3 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Coliflor i patata / Coliflor con patatas
patata, coliflor, oli oliva, sal

Comida
Segundo Plato

Rodó de vedella al forn amb xampinyons / Redondo de ternera al horno con champiñones
vedella, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), xampinyo, oli de gira-sol, ceba, porro, pastanaga, sal, pebre vermell de la vera dolç, farigola mòlta, orenga, romaní

Comida
Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maíz
enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural
logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LÀCTICS)
Llet i derivats(lactosa)

jueves, 4 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Crema de carbassó / Crema de calabacín
patata, carbassó, ceba , oli de gira-sol, sal

Comida
Segundo Plato

Truita de patates / Tortilla de patatas
truita patata i ceba (patata fregida 58% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, ceba fregida 8% (ceba, oli d'oliva verge, sal i corrector de l'acidesa E-330), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma.)
Ou

Comida
Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras
enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral
Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)
Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno
Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

viernes, 5 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Macarrons integrals amb tomàquet / Macarrones integrales con tomate
macarrons integrals (BLAT), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), sal
Gluten, Ou (T), Soja (T), Mostassa (T)

Formatge ratllat / Queso rallado

formatge ratllat (formatge(LLET),midó,proteïna LLE,midó modificat,surts de fos(E452,E340,E331),margarina(greix vegetal (palma),aigua,emulgents(E471(palma, gira-sol),E322 (gira-sol)),sal,corrector acidesa(E330),conserv(E202),antioxid(E306, E304),colorant(E160a)),sal, estabi(E410, E407),conserv(E202),fibra alimentària)

Llet i derivats(lactosa)

Comida
Segundo Plato

Pernilets de pollastre a l'allet / Jamoncitos de pollo al ajillo

pernilets de pollastre, Alls Secs, oli de gira-sol, sal

Comida
Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

martes, 9 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Arròs amb tomàquet / Arroz con tomate

passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), arròs, oli de gira-sol, all, sal

Comida
Segundo Plato

Truita francesa / Tortilla a la francesa

truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de gira-sol, midó modificat, sal, conservador (acetat sòdic), estabilitzant (goma xantana), antioxidant (àcid cítric).)

Ou

Comida
Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

logurt natural / yogurt natural

logurt Cabrianes Natural (LLET fresca pasteuritzada, LLET desnatada en pols, proteïnes de LLET i ferments LàCTICS)

Llet i derivats(lactosa)

miércoles, 10 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Bròquil i patata / Brócoli con patatas

patata, bròquil, oli d'oliva verge extra, sal

Comida
Segundo Plato

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa / Hamburguesa de ternera y cerdo a la plancha

hamburguesa mixta (cam picada de vedella(42%) i porc(42%), aigua,flocs de pèsols (4.6%), sal, espècies i conservador (SULFIT de sodi), pebre vermell (oli de gira-sol) i extracte de orenga), oli de gira-sol

Sulfits

Comida
Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

jueves, 11 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Cigrons ECO estofats amb verdures / Garbanzos ECO estofados con verduras

Cigró Eco, patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, bicarbonat, sal

Comida
Segundo Plato

Tacs de rap arrebossats / Tacos de rape rebozados

daus de rap (PEIX) i estabilitzador E-330 E-331), llet sencera (LLET), pa ratllat (farina de BLAT, aigua, llevat, sal), farina (BLAT), ou líquid (OU de gallina,corrector d'acidesa (acid citric) i conservadors (sorbato potasico i benzoato sodico)), oli de gira-sol, sal

Gluten, Llet i derivats(lactosa), Ou, Peix, Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida
Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

viernes, 12 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Fideuà de peix i marisc / Fideua de pescado y marisco(sin alioli)

fideus (BLAT), tires de potó (MOL·LUSC,aigua,sal,ant (àcid cítric E330; citrat de sodi E331),corrector d'acidesa(citrat potàssic E332)), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), preparat sopa de marisc s/c (POTÓN i musclo (MOL·LUSCS), gamba, cloïssa (CRUSTACIS), SULFITS (E223), estabilizants (E450, E451, E452, E501), antioxidants (E330,E331)), pebrot vermell, oli d'oliva verge extra, all, sal, brou de peix (sal, midó de blat de moro, pot del sabor (glutamat monosódico), sucre, greix de palma, hidrolitzat SOIA, gamba (CRUSTACIS) i PEIX deshidratat, extracte de llevat, ceba, colorants (E150d, E160c), aroma PEIX, CRUSTACIS, oli oliva, cúrcuma, antioxidant (extracte de romaní)), pebre blanc, julivert

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Peix (T), Crustacis, Mol·luscs, Soja (T), Mostassa (T), Sulfits

Salsa all i oli / salsa alioli

oli de gira-sol, salsa all i oli (OU, all, sal, dextrosa, ALBÚMINA, oli d'oliva, aroma, espessidor (E-415), potenciador de sabor (glutamat monosodico), acidulant (àcid cítric), colorant (betacarotè)), sal

Llet i derivats(lactosa), Ou, Peix (T), Cacauet (T), Fruits secs de closca (T), Api (T)

Comida
Segundo Plato

Pit de pollastre a la planxa amb salsa / Pechuga de pollo a la plancha con salsa

pollastre, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, oli de pinyolada, sal, pebre vermell de la vera dolç

Comida
Guarnición

Enciam i blat de moro / Lechuga y maiz

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

lunes, 15 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Llenties estofades amb verdures / Lentejas estofadas con verduras

llenties , patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, sal

Comida
Segundo Plato

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) / Huevos al horno con patatas y tomate(a elegir)

ou dur (OU), patata, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), oli de gira-sol, sal

Ou

Truita de patates(a elecció) / Tortilla de patatas(a elegir)

truita patata i ceba (patata fregida 58% (patata, oli de gira-sol), OU pasteuritzat, ceba fregida 8% (ceba, oli d'oliva verge, sal i corrector de l'acidesa E-330), midó modificat de patata, oli de gira-sol, sal, aroma.)

Ou

Comida
Guarnición

Enciam i olives negres / Lechuga y olivas negras

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), olives negres (olives, aigua, sal i estabilitzant: gluconato ferrós)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

martes, 16 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) / Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz y guisantes)

arròs, blat de moro (blat de moro, aigua, sucre, sal), pastanaga, pèsols, salsa soia (aigua, sucre, proteïna de SOIA hidrolitzada (10%), colorant E-150D,sal, estabilitzador E-415, aroma, acidulant E-330), oli d'oliva verge extra, sal

Soja

Comida
Segundo Plato

Bacallà amb samfaina / Bacalao con sanfaina

bacallà (PEIX), samfaina (tomàquet, carabassó, albergínia, ceba, pebrot verd i pebrot vermell.), passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), farina (BLAT), oli de gira-sol, sal

Gluten, Peix, Soja (T), Mostassa (T)

Comida
Guarnición

Enciam i pastanaga ratllada / Lechuga y zanahoria rallada

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), pastanaga

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

miércoles, 17 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Crema de carbassa / Crema de calabaza

patata, carbassa, ceba , oli de gira-sol, sal

Comida
Segundo Plato

Broqueta d'au amb patates / Brocheta de pollo con patatas

patata, tacs ranxers (pollastre, aigua, oli de gira-sol, preparat broquetes morunes vermelles [sal, pebre vermell dolç, barreja d'espècies, dextrosa i antioxidants (E-301,E-331iii)], sal, preparat broquetes morunes grogues [sal, barreja d'espècies, dextrosa i antioxidants (E-301,E-331iii)], potenciador del sabor (dextrosa, sal, espècies i hidrolitzat de proteïnes vegetals), espècies (pebre vermell dolç, all, pebre negre, orenga i julivert) i conservador (ascorbat sòdic)), oli de gira-sol, sal

Gluten, Api (T), Mostassa (T), Sèsam (T), Sulfits (T)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

jueves, 18 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Mongeta tendra, patata i pastanaga / Judias verdes, patata y zanahorias

patata, mongeta tendra , pastanaga, oli d'oliva verge extra, sal

Comida
Segundo Plato

Botifarra de porc / Butifarra de cerdo a la plancha

botifarra (carn de picada de porc(86%), aigua, flocs de pèsol, sal, pebre, conservador(SULFIT de sodi)i extracte d'orenga), oli de gira-sol

Sulfits

Comida
Guarnición

Enciam i tomàquet / Lechuga y tomate

enciam, amanida camperola (enciam romà, escarola arrissada, radicchio i lollo vermell.), tomàquet

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

Fruita de temporada / fruta otoño/invierno

Pruna Vermella, Kiwi, Kaki Persimon, poma, pinya, Plàtan, taronja, Mandarina, Pera Conference

viernes, 19 diciembre, 2025

Comida Primer
Plato

Escudella de Nadal / Escudella de Navidad

pasta meravella (BLAT), ossos vedella, patata, carcasses de pollastre, cigrons (cigrons,aigua, sal, segrestant: EDTA (E-385) i conservant: METABISULFIT sòdic (E223)), carcasses de pollastre, verdures sopa (coliflor, patata, pastanaga, porro, API, fesol tendre, pebrot i ceba.), mandonguilla mini mixta (carn de porc (41%), carn de vedella (41%), aigua, sal, midó de blat de moro, proteïna vegetal de SOIA, dextrosa, conservador (E-224), SULFITS, espècies, antioxidants (E-301), colorant (E-120), proteïna de porc, all (2g), julivert (2g) i farina d'arròs), pastanaga, sal

Gluten, Ou (T), Soja, Api, Mostassa (T), Sulfits

Comida
Segundo Plato

Pollastre al forn amb panses i prunes / Pollo al horno con pasas y ciruelas

pernilets de pollastre, passatge (tomàquet triturat (sal i àcid cítric), ceba, porro,aigua,sucre,oli gira-sol,sal, all), pastanaga, oli de gira-sol, prunes, panses (panses i oli de cotó), sal

Cacauet, Fruits secs de closca (T)

Comida
Guarnición

Patates xips / patatas chips

Xips 450g (patata, oli de gira-sol i sal.)

Pan

Pa integral / Pan integral

Integral 200 G Larga 20% (farina de BLAT, aigua, farina integral 100% de BLAT, segó de BLAT, llevat, sal)

Gluten, Llet i derivats(lactosa) (T), Ou (T), Soja (T), Mostassa (T), Sèsam (T)

Comida Postre

natilles i neules / natillas y neulas

Crema Vainilla* (LLET fresca, esterilitzada, sucre, nata, espessidor (E-1442), OU en pols (0,2%), aroma, gelificant (carragenans), colorant (beta-carotè) i sal.), Neula

Gluten, Llet i derivats(lactosa), Ou, Cacauet (T), Soja, Fruits secs de closca (T), Sèsam (T)

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Llenties estofades amb verdures 27

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Rodó de vedella al forn amb
xampinyons

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet
-1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Pernilets de pollastre a l'ailet 66

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

8



9 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Tacs de rap arrebossats

-1-2-3-4-8T-11T-12T

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC

Fideuà de peix i marisc

-1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13

Salsa all i oli -2T-3-4T-7T-9T-10T

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Ous al forn amb patates i tomàquet(a
elecció) 26-3

Truita de patates(a elecció) 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) -8

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa 64

Broqueta d'au amb patates
21-1T-10T-11T-12T-13T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Pollastre al forn amb panses i prunes
-7T-9T

Patates xips T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

natilles i neules 18-1-2-3-7T-8-9T-12T

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Llenties estofades amb verdures 27

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

2

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent
87-1-4Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

3

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Rodó de vedella al forn amb
xampinyonsEnciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

4

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet

-1-3T-8T-11T

Pernillets de pollastre a l'ailet 66

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

8



9

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
logurt natural sense lactosa 18-2

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Hamburguesa de vedella a la planxa
17-13Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Filet de lluç al forn -4

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Fideuà de peix i marisc

-1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13

Salsa all i oli -2T-3-4T-7T-9T-10T
Pit de pollastre a la planxa amb salsaEnciam i blat de moro 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Ous al forn amb patates i tomàquet(a
elecció) 26-3

Truita de patates(a elecció) 64-3

Enciam i olives negres 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) -8

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa 64

Broqueta d'au amb patates
21-1T-10T-11T-12T-13TPa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Botifarra de pollastre 21-1T-2T-8-13

Enciam i tomàquet 55
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Pollastre al forn amb panses i prunes
-7T-9TPatates xips T
Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
Natilles de vainilla de soja i neules
sense gluten 17-2T-7T-8-9T-14

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Llenties estofades amb verdures 27
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb verdures i tomàquet 27
 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
 Coliflor i patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i blat de moro 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural sense lactosa 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassó 38
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
 Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
 Pernilets de pollastre a l'ailet 66
 Enciam i tomàquet 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19



9 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural sense lactosa 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
 Bròquil i patata 37
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
 Cigrons ECO estofats amb verdures 27
 Tacs de rap arrebossats -1-2-3-4-8T-11T-12T
 Enciam i tomàquet 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
 Pasta amb tomàquet -1-3T-8T-11T
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i blat de moro 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
 Llenties estofades amb verdures 27
 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3
 Truita de patates(a elecció) 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassa 64
 Broqueta d'au amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
 Botifarra de porc 16-13
 Enciam i tomàquet 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
 Escudella de Nadal -1-3T-8-10-11T-13
 Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T
 Patates xips T
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Natilles de vainilla de soja i neules sense gluten 17-2T-7T-8-9T-14

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Llenties estofades amb verdures 27
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb verdures i tomàquet 27
 Filet de lluç amb patates 87-4
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
 Coliflor i patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i blat de moro 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural sense lactosa 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassó 38
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
 Pernilets de pollastre a l'allet 66
 Enciam i tomàquet 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19



9 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural sense lactosa 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
 Bròquil i patata 37
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
 Cigrons ECO estofats amb verdures 27
 Filet de lluç al forn -4
 Enciam i tomàquet 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i blat de moro 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
 Llenties estofades amb verdures 27
 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3
 Truita de patates(a elecció) 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
 Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) -4
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassa 64
 Gall d'indi a la planxa 21
 Patates al forn 99
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
 Botifarra de porc 16-13
 Enciam i tomàquet 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
 Escudella de Nadal(al·lèrgens) -8T-10
 Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T
 Patates xips T
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Natilles de vainilla de soja i neules sense gluten 17-2T-7T-8-9T-14

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Llenties estofades amb verdures 27
 Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb verdures i tomàquet 27
 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4
 Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
 Coliflor i patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i blat de moro 55
 logurt de soja 17-8

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassó 38
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
 Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
 Pernilets de pollastre a l'allet 66
 Enciam i tomàquet 55
 Fruita de temporada 19

8


9 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres 55
 logurt de soja 17-8

10 Kcal Gr AGS Prot HC
 Bròquil i patata 37
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
 Cigrons ECO estofats amb verdures 27
 Filet de lluç al forn -4
 Enciam i tomàquet 55
 Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
 Pasta amb tomàquet -1-3T-8T-11T
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i blat de moro 55
 Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
 Llenties estofades amb verdures 27
 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3
 Truita de patates(a elecció) 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassa 64
 Broqueta d'au amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T
 Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
 Botifarra de porc 16-13
 Enciam i tomàquet 55
 Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
 Escudella de Nadal -1-3T-8-10-11T-13
 Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T
 Patates xips T
 natilla de vainilla de soja 17-8

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Llenties estofades amb verdures 27
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb verdures i tomàquet 27
 Heura a la planxa amb verdures -8
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
 Coliflor i patata
 Hamburguesa de cigrons i pastanaga
 -1T-3T-7T-8T-9T-12T
 Enciam i blat de moro 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassó 38
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
 Macarrons integrals amb tomàquet
 -1-3T-8T-11T
 Formatge ratllat 18-2
 Hamburguesa de llenties i menta
 17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i tomàquet 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

8


9 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
 Bròquil i patata 37
 Ous al forn amb tomàquet 26-3
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
 Cigrons ECO estofats amb verdures 27
 Espinacs a la catalana 99-7T-9-13
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
 Pasta amb tomàquet -1-3T-8T-11T
 Tofu a la planxa -1T-8-12T
 Albergínia al forn
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
 Llenties estofades amb verdures 27
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
 Hamburguesa de llenties i menta
 17-1-2T-3T-4T-5T-6T-8T-13T
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassa 64
 Hamburguesa de tofu amb porro i pastanaga 1T-8-12T
 Enciam i blat de moro 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
 Cigrons amb espinacs saltejats amb all -13
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Canelons d'espinacs
 18-1-2-3T-4T-5T-6T-7T-8-9T-11T
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 natilles i neules 18-1-2-3-7T-8-9T-12T

Dilluns

1

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dimarts

2

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Dimecres

3

Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

Dijous

4

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

Divendres

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T

Formatge ratllat 18-2

Pernilets de pollastre a l'allet 66

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

8



9

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

logurt natural 18-2

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Tacs de rap arrebossats -1-2-3-4-8T-11T-12T

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13

Salsa all i oli -2T-3-4T-7T-9T-10T

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i blat de moro 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Trinxat de col amb patata 50

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3

Truita de patates(a elecció) 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8

Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa 64

Broqueta d'au amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Botifarra de porc 16-13

Enciam i tomàquet 55

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

Fruita de temporada 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Escudella de Nadal -1-3T-8-10-11T-13

Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T

Patates xips T

Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T

natilles i neules 18-1-2-3-7T-8-9T-12T

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb verdures i tomàquet 27
 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
 Coliflor i patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i blat de moro 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassó 38
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
 Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
 Formatge ratllat 18-2
 Pernilets de pollastre a l'allet 66
 Enciam i tomàquet 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

8


9 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
 Bròquil i patata 37
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
 Espinacs a la catalana 99-7T-9-13
 Tacs de rap arrebossats -1-2-3-4-8T-11T-12T
 Enciam i tomàquet 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
 Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
 Salsa all i oli -2T-3-4T-7T-9T-10T
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i blat de moro 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
 Trinxat de col amb patata 50
 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3
 Truita de patates(a elecció) 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)
 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassa 64
 Broqueta d'au amb patates 21-1T-10T-11T-12T-13T
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
 Botifarra de porc 16-13
 Enciam i tomàquet 55
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T
 Patates xips T
 Pa integral 18T-1-2T-3T-8T-11T-12T
 natilles i neules 18-1-2-3-7T-8-9T-12T

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de pastanaga 27

Llenties estofades amb verdures 27

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb verdures i tomàquet 27

Filet de lluç amb patates 87-4

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC

Coliflor i patata

Rodó de vedella al forn amb xampinyons

Enciam i blat de moro 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassó 38

Truita de patates 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Formatge ratllat 18-2

Pernillets de pollastre a l'ailet 66

Enciam i tomàquet 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

8



9 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs amb tomàquet

Truita francesa 3

Enciam i olives negres 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC

Bròquil i patata 37

Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC

Cigrons ECO estofats amb verdures 27

Filet de lluç al forn -4

Enciam i tomàquet 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC

Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T

Pit de pollastre a la planxa amb salsa

Enciam i blat de moro 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC

Llenties estofades amb verdures 27

Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3

Truita de patates(a elecció) 64-3

Enciam i olives negres 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8

Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) -4

Enciam i pastanaga ratllada 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC

Crema de carbassa 64

Gall d'indi a la planxa 21

Patates al forn 99

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC

Mongeta tendra, patata i pastanaga 52

Botifarra de porc 16-13

Enciam i tomàquet 55

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC

Escudella de Nadal(al·lèrgens) -8T-10

Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T

Patates xips T

Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T

Natilles i neules sense gluten 17-2-3-7T-8-9T-14

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb verdures i tomàquet 27
 Filet de lluç amb patates 87-4
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
 Coliflor i patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i blat de moro 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassó 38
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
 Formatge ratllat 18-2
 Pernillets de pollastre a l'allet 66
 Enciam i tomàquet 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

8


9 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
 Bròquil i patata 37
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
 Espinacs a la catalana 99-7T-9-13
 Filet de lluç al forn -4
 Enciam i tomàquet 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
 Pasta sense gluten i ou amb tomàquet -8T
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i blat de moro 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
 Trinxat de col amb patata 50
 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3
 Truita de patates(a elecció) 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)
 Bacallà amb samfaina(sense al·lèrgens) -4
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassa 64
 Gall d'indi a la planxa 21
 Patates al forn 99
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
 Botifarra de porc 16-13
 Enciam i tomàquet 55
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Pollastre al forn amb panses i prunes -7T-9T
 Patates xips T
 Pa sense gluten 3-7T-8T-9T-12T
 Natilles i neules sense gluten 17-2-3-7T-8-9T-14

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de pastanaga 27
 Lenties estofades amb verdures 27
 Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb verdures i tomàquet 27
 Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4
 Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
 Coliflor i patata
 Rodó de vedella al forn amb xampinyons
 Enciam i blat de moro 55
 logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassó 38
 Truita de patates 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
 Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
 Formatge ratllat 18-2
 Pernilets de pollastre a l'allet 66
 Enciam i tomàquet 55
 Fruita de temporada 19

8


9 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs amb tomàquet
 Truita francesa 3
 Enciam i olives negres 55
 logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
 Bròquil i patata 37
 Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
 Cigrons ECO estofats amb verdures 27
 Filet de lluç al forn -4
 Enciam i tomàquet 55
 Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
 Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
 Pit de pollastre a la planxa amb salsa
 Enciam i blat de moro 55
 Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
 Lenties estofades amb verdures 27
 Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3
 Truita de patates(a elecció) 64-3
 Enciam i olives negres 55
 Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
 Arròs 3 delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) -8
 Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
 Enciam i pastanaga ratllada 55
 Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
 Crema de carbassa 64
 Gall d'indi a la planxa 21
 Patates al forn 99
 Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
 Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
 Botifarra de porc 16-13
 Enciam i tomàquet 55
 Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
 Escudella de Nadal -1-3T-8-10-11T-13
 Pollastre al forn 21
 Patates xips T
 Natilla de vainilla 18-2-3

Dilluns

1 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de pastanaga 27
Finguers de pollastre (sense gluten, ou i llet) 21
Fruita de temporada 19

Dimarts

2 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs amb verdures i tomàquet 27
Filet de lluç amb patates i ceba cruixent 87-1-4
Fruita de temporada 19

Dimecres

3 Kcal Gr AGS Prot HC
Coliflor i patata
Rodó de vedella al forn amb xampinyons
Enciam i blat de moro 55
logurt natural 18-2

Dijous

4 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de carbassó 38
Truita de patates 64-3
Enciam i olives negres 55
Fruita de temporada 19

Divendres

5 Kcal Gr AGS Prot HC
Macarrons integrals amb tomàquet -1-3T-8T-11T
Formatge ratllat 18-2
Pernilets de pollastre a l'allet 66
Enciam i tomàquet 55
Fruita de temporada 19

8

FESTIU

9 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs amb tomàquet
Truita francesa 3
Enciam i olives negres 55
logurt natural 18-2

10 Kcal Gr AGS Prot HC
Bròquil i patata 37
Hamburguesa de vedella i porc a la planxa 16-13
Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

11 Kcal Gr AGS Prot HC
Espinacs amb patata 34
Filet de lluç al forn -4
Enciam i tomàquet 55
Fruita de temporada 19

12 Kcal Gr AGS Prot HC
Fideuà de peix i marisc -1-2T-3T-4-5-6-8-11T-13
Pit de pollastre a la planxa amb salsa
Enciam i blat de moro 55
Fruita de temporada 19

15 Kcal Gr AGS Prot HC
Trinxat de col amb patata 50
Ous al forn amb patates i tomàquet(a elecció) 26-3
Truita de patates(a elecció) 64-3
Enciam i olives negres 55
Fruita de temporada 19

16 Kcal Gr AGS Prot HC
Arròs 2 delícies(blat de moro i pastanaga)
Bacallà amb samfaina 26-1-4-8T-11T
Enciam i pastanaga ratllada 55
Fruita de temporada 19

17 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de carbassa 64
Gall d'indi a la planxa 21
Patates al forn 99
Fruita de temporada 19

18 Kcal Gr AGS Prot HC
Mongeta tendra, patata i pastanaga 52
Botifarra de porc 16-13
Enciam i tomàquet 55
Fruita de temporada 19

19 Kcal Gr AGS Prot HC
Crema de pastanaga 27
Pollastre al forn 21
Patates xips T
Natilla de vainilla 18-2-3

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

2

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

3

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

4

Kcal Gr AGS Prot HC

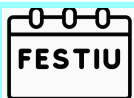
Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

5

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

8



9

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

10

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

11

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

12

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

15

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

16

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

17

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

18

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19

19

Kcal Gr AGS Prot HC

Arròs blanc (dieta)
Carn, peix o truita
Pa blanc 17T-1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
Fruita 19