

MENÚ BASAL			Data aprovació:		09/08/2020		
MAIG -OCTUBRE			Nutricionista:		Gemma Oña (CAT/0719)		
1a SETMANA (del 14 al 18 de setembre)	Dinar	Arròs integral amb pastanaga, truita a la francesa i pèsols	Patata amb mongeta tendra	Sopa freda de tomàquet i orenga	Crema de carbassó i patata amb crostons de pa	Tallarines a la carbonara vegetal (pastanaga, ceba, carbassó)	
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
		Vedella estofada amb carbassó al forn	Llenties amb sofregit de tomàquet	Contra de pollastre a la planxa	Peix S/M	Cigrons amb tomàquet sofregit	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	
2a SETMANA (del 21 al 25 de setembre)	Dinar	Sopa «Minestrone» de verdures (col, pastanaga i porro)	Crema de llegums (mongeta blanca i pinta) i crostons	Amanida d'arròs de verdures (p.verd i vermell, blat de moro, olives, pastanaga)	Macarrons amb sofregit de tomàquet	Empedrat de cigrons (p.vermell i verd, olives, vinagre, i oli d'oliva)	
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
		Truita de patates	Cous cous amb verdures (menta, llimona, panses, pastanaga)	Espatlla de porc rostida (porro, ceba, pastanaga)	Saltat de pèsols amb ceba tendra	Peix S/M	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada	
3a SETMANA (del 28 de set al 2 d'oct)	Dinar	Vichyssoise (porro, patata)	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (pastanaga, porro, p. verd, p. vermell, ceba)	Crema de pastanaga i patata	Verdura (bròquil, pastanaga i patata) al vapor amb lactonesa	Pasta integral amb pesto	
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
		Pollastre al forn amb all, romani, farigola i llimona	Truita de tonyina	Falafel de cigrons amb verdures, iogurt i menta	Vedella estil fricandó	Cigrons saltats amb carbassó i pebrots	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
4a SETMANA (del 5 al 9 d'octubre)	Dinar	Sopa «Minestrone» de verdures (col, pastanaga i porro)	Crema de verdures amb crostons de pa	Gazpacho	Empedrat de mongeta blanca (ceba, pebrot vermell i verd)	Tallarines amb tomàquet	
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
		Truita de carbassó i patata	Saltat de llenties amb arròs	Llom de porc sobre llit de patata i sofregit	Seitá amb sofregit de verdures de temporada	Peix S/M	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada	
5a SETMANA (del 12 al 16 d'octubre)	Dinar	Sopa de tomàquet, síndria i alfàbrega	Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro, olives i remolatxa	Bullit de patata, coliflor i bròquil	Crema de carbassa	Verdures amb puré de patata	
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
		Truita de patata	Estofat de vedella	Guisat de llenties, cigrons i verdures (ceba, pastanaga)	Fideuada de peix amb all i oli	Pèsols amb sofregit de tomàquet	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
6a SETMANA (del 19 al 23 d'octubre)	Dinar	Empedrat de mongeta blanca (ceba, pebrot vermell i verd)	Amanida de patata (tomàquet, cogombre i ou dur)	Verdura (bròquil, mongeta, pastanaga i patata) al vapor amb lactonesa	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de porro amb crostons de pa	
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	
		Espatlla de porc rostida	Cigrons saltats amb romesco	Truita d'espinacs	Guisat de llenties amb salsa de verdures	Peix S/M	
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada	

MENÚ VEGETARIANS				Data aprovació: 09/08/2020		
MAIG -OCTUBRE				Nutricionista:	Gemma Oña (CAT/0719)	
1a SETMANA	Dinar	Arròs integral amb pastanaga, pèsols	Patata amb mongeta tendra	Sopa freda de tomàquet i orenga	Crema de carbassó i patata amb crostons de pa	Tallarines a la carbonara vegetal (pastanaga, ceba, carbassó)
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
		Salsitxes de tofu amb carbassó al forn	Llenties amb sofregit de tomàquet	Hamburguesa vegetal a la planxa	Tofu ECO amb pomes al forn	Cigrons amb tomàquet sofregit
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja
2a SETMANA	Dinar	Sopa «Minestrone» de verdures (col, pastanaga i porro)	Crema de llegums (mongeta blanca i pinta) i crostons	Amanida d'arròs de verdures (p.verd i vermell, blat de moro, olives, pastanaga)	Macarrons amb sofregit de tomàquet	Empedrat de cigrons (p.vermell i verd, olives, vinagre, i oli d'oliva)
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
		Truita de patates	Cous cous amb verdures (menta, llimona, panses, pastanaga)	Fesolets amb romesco	Saltat de pèsols amb ceba tendra	Mandonguilles de verdures a la jardineria
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
3a SETMANA	Dinar	Vichyssoise (porro, patata)	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (pastanaga, porro, p. verd, p. vermell, ceba)	Crema de pastanaga i patata	Verdura (bròquil, pastanaga i patata) al vapor amb lactonesa	Pasta integral amb pesto
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
		Seità al forn amb all, romaní, farigola i llimona	Truita de carbassó	Falafel de cigrons amb verdures, iogurt i menta	Salsitxes vegetals amb carbassó al forn	Cigrons saltats amb carbassó i pebrots
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
4a SETMANA	Dinar	Sopa «Minestrone» de verdures (col, pastanaga i porro)	Crema de verdures amb crostons de pa	Gaspacho	Empedrat de mongeta blanca (ceba, pebrot vermell i verd)	Tallarines amb tomàquet
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
		Truita de carbassó i patata	Saltat de llenties amb arròs	Hamburguesa vegetal a la planxa	Seità amb sofregit de verdures de temporada	Tofu saltat amb verdures
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
5a SETMANA	Dinar	Sopa de tomàquet, sindria i alfàbrega	Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro, olives i remolatxa	Bullit de patata, coliflor i bròquil	Crema de carbassa amb patata	Verdures amb puré de patata
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
		Truita de patata	Estofat de seità	Guisat de llenties, cigrons i verdures (ceba, pastanaga)	Truita a la francesa	Pèsols amb sofregit de tomàquet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6a SETMANA	Dinar	Empedrat de mongeta blanca (ceba, pebrot vermell i verd)	Amanida de patata (tomàquet, cogombre i ou dur)	Verdura (bròquil, mongeta, pastanaga i patata) al vapor amb lactonesa	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de porro amb crostons de pa
		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
		Salsitxes vegetals amb ceba al forn	Cigrons saltats amb romesco	Truita d'espinacs	Guisat de llenties amb salsa de verdures	Seità a la planxa amb salsa de tomàquet

	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada
--	---------------------	---------------------	---------------------	----------------	---------------------