

Maira



Propietats nutritives de la maira:

La maira és un peix blanc amb diferents vitamines del grup B, entre les que destaquen les vitamines B1, B3, B9 i B12. Totes intervenen en nombrosos processos de gran importància funcional.

Bacallà



Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. El seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

Fruites i verdures

Mandarina
Pera conference
Plàtan

Bleda
Calçots
Col
Moniato
Pastanaga

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de formatge i pastanaga saltejada	Crema de llegums Botifarra al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc	Verdures d'hivern amb patates Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Espaguetis a la bolonyesa	Sopa de verdures amb pasta Fricandó amb patata	Guisat de cigrons Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Verdures d'hivern amb patates Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures Truita d'espinaacs amb pastanaga saltejada	Trinxat de col i patata Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Escudella (sopa i pasta) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam Estofat de vedella amb cus- cus	Arròs tres delícies Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals al pesto de bledes Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Verdures d'hivern amb patates Hamburguesa amb amanida d'enciams i olives	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Tall rodó de vedella	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

Dilluns

Dimarts

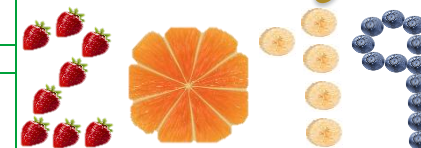
Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) <hr/> Truita de formatge i pastanaga saltejada	Crema de llegums <hr/> Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Arròs amb verdures <hr/> Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet <hr/> Proteïna vegetal al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Crema de verdures d'hivern amb crostonets <hr/> Espaguetis a la bolonyesa vegetal	Sopa de verdures amb pasta <hr/> Fricandó de proteïna vegetal amb patata	Guisat de cigrons <hr/> Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures <hr/> Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada	Trinxat de col i patata <hr/> Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Escudella vegetal (sopa i pasta) <hr/> Verdura i cigrons de l'escudella	Crema de verdures d'hivern amb sèsam <hr/> Estofat de proteïna vegetal amb cus-cus	Arròs tres delícies s/pernil dolç <hr/> Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals al pesto de bledes <hr/> Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i olives	Arròs a la cassola de verdures <hr/> Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures d'hivern amb crostonets <hr/> Tall rodó de proteïna vegetal	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt vegetal	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	----------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			

7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	<p>Macarrons s/gluten a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Truita de formatge i pastanaga saltejada</p>	<p>Crema de llegums</p> <p>Botifarra s/gluten al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades</p>
14	15	16	17	18
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa s/gluten</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta s/gluten</p> <p>Fricandó amb patata</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
21	22	23	24	25
<p>Guisat de lleties amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada</p>	<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses</p>	<p>Escudella (sopa i pasta s/gluten)</p> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/gluten)</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb sèsam</p> <p>Estofat de vedella amb arròs</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
28	29	30	31	
<p>Espirals s/gluten al pesto de bledes</p> <p>Truita de calçots amb xampinyons saltejats</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Hamburguesa s/gluten amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Arròs a la cassola de verdures</p> <p>Croquetes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten</p> <p>Tall rodó de vedella</p>	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana s/lactosa (tomàquet, ceba i all.) Truita de pernil dolç s/lactosa i pastanaga saltejada	Crema de llegums Botifarra s/lactosa al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb amanida d'enciams	Verdures d'hivern amb patates Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Espaguetis a la bolonyesa s/lactosa	Sopa de verdures amb pasta Fricandó amb patata	Guisat de cigrons Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Verdures d'hivern amb patates Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures Truita d'espinacs amb pastanaga saltejada	Trinxat de col i patata Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Escudella (sopa i pasta) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/lactosa)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam Estofat de vedella amb cus-cus	Arròs tres delícies Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals al pesto de bledes s/lactosa Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Verdures d'hivern amb patates Hamburguesa s/lactosa amb amanida d'enciams i olives	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de pollastre s/lactosa amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Tall rodó de vedella	


Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.



POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	----------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

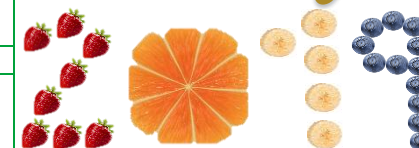
Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) <hr/> Peix al forn i pastanaga saltejada	Crema de llegums Botifarra s/ou al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Arròs amb verdures <hr/> Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet <hr/> Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Espaguetis a la bolonyesa s/ou	Sopa de verdures amb pasta <hr/> Fricandó amb patata	Guisat de cigrons <hr/> Peix al forn amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures <hr/> Peix al forn amb pastanaga saltejada	Trinxat de col i patata <hr/> Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Escudella (sopa i pasta) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/ou)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam <hr/> Estofat de vedella amb cus-cus	Arròs tres delícies s/ou Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals al pesto de bledes <hr/> Peix al forn amb xampinyons saltejats	Verdures d'hivern amb patates Hamburguesa s/ou amb amanida d'enciams i olives	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures d'hivern amb crostonets <hr/> Tall rodó de vedella	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense sense ou

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------