

Menú de Gener - Basal

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Arròs amb verdures Falafel amb tomàquet i amanida Fruita	9 Crema de verdures Ou dur gratinat amb tonyina Fruita	10 Patata i bleda saltejat Daus de pollastre adobat i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	11 Estofat de mongetes seques Peix a l'andalusa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	12 Sopa de pistons Gall dindi a la jardinera (mongeta, pastanaga i pèsols) Fruita
15 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	16 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suquet Fruita	17 Crema de llegum Fideuà de peix i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita	18 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita	19 Sopa de pasta amb cigrons Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita
22 Minestra de verdures Estofat de llentíes amb cuscús Fruita	23 Crema de porro Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, nap i olives Fruita	24 Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	25 Espirals integrals a la italiana Peix fresc al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	26 Bròquil i patata Gall dindi arrebossat i amanida verda Fruita
29 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	30 Patata i mongeta Llom de porc empanat i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	31 Sopa de brou vegetal amb fideus Falafel de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Gener – sense gluten

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Arròs amb verdures Falafel amb tomàquet i amanida Fruita	9 Crema de verdures Ou dur gratinat amb tonyina Fruita	10 Patata i bleda saltejat Daus de pollastre adobat i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	11 Estofat de mongetes seques Peix a l'andalusa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	12 Sopa de pistons Gall dindi a la jardinera (mongeta, pastanaga i pèsols) Fruita
15 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	16 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suquet Fruita	17 Crema de llegum Fideuà de peix i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita	18 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita	19 Sopa de pasta amb cigrons Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita
22 Minestra de verdures Estofat de llentíes amb cuscús Fruita	23 Crema de porro Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, nap i olives Fruita	24 Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	25 Espirals integrals a la italiana Peix fresc al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	26 Bròquil i patata Gall dindi arrebossat i amanida verda Fruita
29 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	30 Patata i mongeta Llom de porc empanat i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	31 Sopa de brou vegetal amb fideus Falafel de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita		

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Gener – sense ou

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Arròs amb verdures Falafel amb tomàquet i amanida Fruita	9 Crema de verdures Truita de farina de cigró amb tonyina Fruita	10 Patata i blada saltejat Daus de pollastre adobat i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	11 Estofat de mongetes seques Peix a l'andalusa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	12 Sopa de pistons Gall dindi a la jardinera (mongeta, pastanaga i pèsols) Fruita
15 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	16 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suquet Fruita	17 Crema de llegum Fideuà de peix i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita	18 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita	19 Sopa de pasta amb cigrons Truita de farina de cigró amb patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita
22 Minestra de verdures Estofat de llentíes amb cuscús Fruita	23 Crema de porro Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, nap i olives Fruita	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de farina de cigró amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	25 Espirals integrals a la italiana Peix fresc al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	26 Bròquil i patata Gall dindi arrebossat i amanida verda Fruita
29 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Peix amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	30 Patata i mongeta Llom de porc empanat i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	31 Sopa de brou vegetal amb fideus Falafel de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Gener – sense carn

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Arròs amb verdures Falafel amb tomàquet i amanida Fruita	9 Crema de verdures Ou dur gratinat amb tonyina Fruita	10 Patata i bleda saltejat Daus de tofu adobat i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	11 Estofat de mongetes seques Peix a l'andalusa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	12 Sopa de pistons Trita de xampinyons i amanida verda Fruita
15 Arròs integral amb tomàquet Filet de lluç i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	16 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles de llegum amb suquet Fruita	17 Crema de llegum Fideuà de peix i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita	18 Coliflor amb patata Peix al forn amb herbes aromàtiques Fruita	19 Sopa de pasta amb cigrons Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita
22 Minestra de verdures Estofat de llentíes amb cuscús Fruita	23 Crema de porro Paella d'arròs amb verdures i amanida d'enciam, nap i olives Fruita	24 Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	25 Espirals integrals a la italiana Peix fresc al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	26 Bròquil i patata Seità arrebossat i amanida verda Fruita
29 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	30 Patata i mongeta Saltejat de llegums amb amanida Fruita	31 Sopa de brou vegetal amb fideus Falafel de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Gener – sense peix

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Arròs amb verdures Falafel amb tomàquet i amanida Fruita	9 Crema de verdures Ou dur gratinat amb formatge Fruita	10 Patata i bleda saltejat Daus de pollastre adobat i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	11 Estofat de mongetes seques Truita francesa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	12 Sopa de pistons Gall dindi a la jardinera (mongeta, pastanaga i pèsols) Fruita
15 Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	16 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suquet Fruita	17 Crema de llegum Fideuà de verdures i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita	18 Coliflor amb patata Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita	19 Sopa de pasta amb cigrons Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita
22 Minestra de verdures Estofat de llentíes amb cuscús Fruita	23 Crema de porro Paella d'arròs amb pollastre i amanida d'enciam, nap i olives Fruita	24 Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	25 Espirals integrals a la italiana Salsitxes vegetals i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	26 Bròquil i patata Gall dindi arrebossat i amanida verda Fruita
29 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	30 Patata i mongeta Llom de porc empanat i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	31 Sopa de brou vegetal amb fideus Falafel de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Gener - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Arròs amb verdures Falafel amb tomàquet i amanida Fruita	9 Crema de verdures Ou dur gratinat amb formatge Fruita	10 Patata i bleda saltejat Daus de tofu adobat i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita	11 Estofat de mongetes seques, i amanida d'enciam i pastanaga amb un tall de formatge logurt natural	12 Sopa de pasta Trita de xampinyons i amanida verda Fruita
15 Arròs integral amb tomàquet Ou dur i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	16 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles de llegum amb suquet Fruita	17 Crema de llegum Fideuà de verdures i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita	18 Coliflor amb patata Tofu al forn amb herbes aromàtiques Fruita	19 Sopa de pasta amb cigrons Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita
22 Minestra de verdures Estofat de llentíes amb cuscús Fruita	23 Crema de porro Paella d'arròs amb cigrons i amanida d'enciam, nap i olives Fruita	24 Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	25 Espirals integrals a la italiana Salsitxes vegetals i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	26 Bròquil i patata Seità arrebossat i amanida verda Fruita
29 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	30 Patata i mongeta Saltejat de llegums amb amanida Fruita	31 Sopa de brou vegetal amb fideus Falafel de cigrons amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita		

De beguda: aigua de font



















Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots 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

