



Menús Gener 2023

Laborables	Primers	Segons	Postres
Dilluns 2	Amanida cèsar Coliflor amb patata al vapor Macarrons Napolitana	Cuixes de pollastre al forn amb salsa de prunes Remenat d'espàrrecs amb amanida	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dimarts 3	Amanida de tomàquet, tonyina i olives negres Arròs 3 delícies Minestra de verdures	Rap a la romana amb guarnició Hamburguesa doble amb formatge	Plàtan , poma ,pera, pinya natural , kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dimecres 4	Amanida de cigrons Mongeta, patata i pastanaga Empanada de tonyina	Lacon amb cachelos Hamburguesa de pollastre amb guarnició	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou /fruita almívar
Dilluns 9	Crema de porros Verdures a la planxa Macarrons bolonyesa	Botifarra a la planxa amb mongetes Abadejo al forn amb verdures	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dimarts 10	Amanida de pernil i formatge Amanida de lleties Risotto bolets	Lluç al papillone Truita de patates amb amanida	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar/
Dimecres 11	Amanida de quinoa Espinacs amb patata Espagueti a la carbonarà	Pollastre al forn amb colors i patata al forn Bacallà al forn amb guarnició	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dijous 12	Mesclum amb fruits secs i formatge Cuscús amb verdures i panses Faves a la catalana	Llom a la planxa amb guarnició Calamars a la romana amb amanida	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Divendres 13	Amanida verda Crema de verdures amb crostons Amanida de pasta	Braó al forn Croquetes de bacallà	Plàtan , poma ,pera, pinya natural , kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dilluns 16	Amanida a la Catalana Coliflor amb patata al vapor/pastanaga Arròs a la milanesa	Pollastre planxa amb guarnició Galtes de porc al forn	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dimarts 17	Crema de carabassa i pastanaga Espagueti a la napolitana Empedrat	Hamburguesa de pollastre i pastanaga amb guarnició Remenat cansalada i bolets	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou/ fruita almívar



Menús Gener 2023

Dimecres 18	Amanida grega Escalivada amb patata al caliu Entremesos	Llom caçadora Rodanxa de lluç amb salsa verda	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dijous 19	Amanida mixta Crema de xampinyons Espirals amb tomàquet i tonyina	Salsitxes al forn amb patata Pollastre arrebossat amb guarnició	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Divendres 20	Quinoa amb verdures Mongeta i patata al vapor Coca de verdures del temps	Aletes adobades amb guarnició Gall dindi adobat amb all/julivert	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dilluns 23	Amanida César Cuscús amb verdures Espagueti al pesto verd	Escalopa amb poma forn Truita de carabassó amb amanida	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi/ logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dimarts 24	Espinacs a la crema Amanida de pasta Arròs napolitana	Perca al forn amb guarnició Kebab amb patates al forn	Plàtan , poma ,pera, pinya natural , kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dimecres 25	Coliflor , patata al vapor Coca de sobrassada Quinoa amb verdures	Pollastre planxa amb guarnició Croquetes de pernil amb amanida	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dijous 26	Crema de carabassó Verdures a la planxa Macarrons a la napolitana	Filet de porc al forn amb guarnició Truita de patates amb amanida	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Divendres 27	Amanida mixta Pèsols saltejats amb bacó Arròs 3 delícies	Pollastre a la planxa amb guarnició Bacallà al forn	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dilluns 30	Puré de patata al forn Amanida catalana Llenties estofades	Gall d'indi arrebossat Salmó a la taronja	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar
Dimarts 31	Amanida verda Faves a la catalana Rissoto de botes	Perca al forn amb verdures Remenat de mongetes i espàrrecs	Plàtan , poma ,pera, pinya natural, kiwi / logurt, natilles, flam d'ou / fruita almívar



Menús Gener 2023



Sulfitos: Conservante sintético. Derivado de la combustión de minerales con azufre. Se utiliza para prevenir enzimas, bacterias, y evitar la pérdida de color en carnes rojas, frutos secos y vegetales. En panadería se utiliza para mejorar la capacidad de amasado del pan. También se califica como óxido de azufre o anhídrido sulfuroso. Se emplea en vinos, cervezas, vinagres, salsas, bebidas refrescantes, carnes, legumbres, vegetales en conserva, frutos secos, ensalada, gambas, marisco congelado, caramelos, zumos jugos, aceitunas, encurtidos, galletas, barritas de cereales, postres dulces, frutas en seco y productos con huevo.



Altramuz: Nos referimos a todos los productos que pueden tener altramuces o contener trazas de altramuces



Apio: Podemos encontrarlo tallos, semillas. Y también en algunos productos cárnicos, ensaladas o salsas.



Cacahuetes: Podemos encontrarlos enteros o en algunos productos que pueden contener trazas de cacahuete, como harinas, panes o algunos otros productos de repostería.



Crustaceo: Productos que contengan marisco o trazas de este. además, podemos encontrarlo en algunas cremas o salsas.



Frutos Secos: Todos aquellos productos que puedan tener frutos secos o trazas de este, tipo harinas, galletas, chocolates.



Menús Gener 2023



Cereales Sin Gluten:Incluye Trigo, centeno, espelta, avena, cebada. Además de harinas, panes, repostería, etc.



Huevo:Productos que pueden contener huevo como salsas, productos lácteos, repostería.



Lacteos:Leche y sus derivados. Ya sean quesos, yogurt, helados.



Moluscos: Incluye almejas, mejillones, machas, berberechos, navajuelas, ostras, y también puede encontrarse en salsas.



Mostaza:Todos los productos que contengan mostaza o trazas de este. También puede encontrarse en salsas o cremas.



Menús Gener 2023



Pescado: Además del pescado, todos los productos que puedan contener derivado del pescado, salsas.



Sésamo: Todos los productos que contengan sésamo o trazas de este.



Soja: Además de las semillas, germinados, también podemos encontrar en los postres, helados, productos cárnicos, pastas...