

Maig 2026



Per dinar

Dilluns

04
Espirals ecològics a les fines herbes
Trita de carbassó amb enciam i poma
Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives
Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga
Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de porros)
Llenties estofades amb arròs integral
Fruita ecològica

Dijous

07
Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)
Gall dindi a la planxa amb salsa de mostassa
Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb salsa de tomàquet
Llenguadina a l'andalusa amb enciam de colors i olives
Fruita del temps

11 MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS DE L'ESCOLA MIRALLETES
Arròs ecològic tres delícies vegetals
Llenties estofades
Fruita del temps

12 MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS DE L'ESCOLA MIRALLETES
Crema de pastanaga
Pizza de pernil amb amanida
Fruita del temps

13 MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS DE L'ESCOLA MIRALLETES
Espaguetis integrals a la carbonara
Pollastre a la llimona amb amanida
Fruita ecològica

14 MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS DE L'ESCOLA MIRALLETES
Amanida de cigrons amb hortalisses
Trita de formatge amb enciams variats
Batut de maduixa

15 MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS DE L'ESCOLA MIRALLETES
Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga
Ventresca de lluç amb samfaina
Fruita ecològica

18
Minestra de verdures fresques
Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties
Fruita del temps

19
Empedrat de llegum
Llom amb salsa de pastanaga i ceba
Fruita ecològica

20
Macarrons ecològics amb salsa aurora
Trita d'albergínia amb enciams variats
Lacti sostenible

21
Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet
Pollastre arrebossat amb tomàquet i olives
Fruita ecològica

22
Ensaladilla russa amb maionesa (opcional)
Filet de llimanda al forn amb amanida variada
Fruita del temps

25
FESTIU

26
Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

27
Crema de carbassó amb rostes de pa
Lluç a la romana amb amanida
Fruita ecològica

28
Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives
Cigrons estofats amb verdures
Fruita del temps

29
Amanida de llenties
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro
Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Per sopar

Dilluns

06
Crema de pèsols
Pernilets de pollastre al forn amb enciams variats
Fruita de temporada

Dimarts

07
Arròs integral a la milanesa
Lluç al forn amb tomàquet i olives
Fruita de temporada

Dimecres

08
Amanida de pasta amb hortalisses
Bistec de vedella amb amanida
Fruita de temporada

Dijous

09
Crema de carbassa
Ou ferrat amb tomàquet i olives
logurt natural

Divendres

10
Amanida César
Creps casolanes de verdures i formatge
Fruita de temporada

13

Espinacs a la catalana
Mandonguilles mixtes a la jardinera
Fruita de temporada

14

Hummus amb bastonets de pastanaga
Trita de patata amb tomàquet amanit
Lacti

15

Amanida de patata
Maires fresques a l'andalusa amb pebrots de colors
Fruita de temporada

16

Amanida d'arròs
Mongeta blanca saltada amb verdures
Fruita de temporada

17

Pasta a la napolitana
Pollastre a la planxa amb canonges i blat de moro
Fruita de temporada

20

Crema de verdures de temporada
Broquetes de gall dindi amb amanida
logurt natural

21

Arròs amb salsa de tomàquet
Cuetes de rap al forn amb pastanaga ratllada i cogombre
Fruita de temporada

22

Pèsols saltats amb ceba i allels
Croquetes d'espinacs amb amanida
Fruita de temporada

23

Verdura tricolor
Salmó a la papillota amb amanida
Fruita de temporada

24

Pasta integral al pesto
Remenat d'ou amb xampinyons
Fruita de temporada

27

FESTIU

28

Mongeta verda amb patata
Llom a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

29

Amanida de patata amb hortalisses
Pollastre al forn amb tomàquet amanit
logurt natural

30

Coliflor amb pebre vermell
Trita amb espàrrecs i carbassó
Fruita de temporada

01

Arròs integral al forn amb verdures
Lluç arrebossat amb canonges i olives
Batut de plàtan

Xino Xano receptes

VENTRESCA DE LLUÇ AMB SANFAINA

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer partícips als vostres infants i fer-la a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanolleure



Trobaràs la recepta al següent enllaç



Maig 2026



Sense carn

Dilluns

04
Espirals ecològics a les fines herbes
Trita de carbassó amb enciam i poma
Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives
522,92 Kcal
Peix al forn amb pastanaga
Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de porros)
520,29 Kcal
Llenties estofades amb arròs integral s/carn
Fruita ecològica

Dijous

07
Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)
600,37 Kcal
Trita a la francesa amb amanida
Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb salsa de tomàquet
617,73 Kcal
Llenguadina a l'andalusa amb enciam de colors i olives
Fruita del temps

11
705,4 Kcal
Arròs ecològic tres delícies vegetals
Llenties estofades s/carn
Fruita del temps

12
654,1 Kcal
Crema de pastanaga
Pizza de formatge s/carn amb amanida
Fruita del temps

13
717,1 Kcal
Espaguetis integrals a la crema s/carn
Peix a la llimona amb amanida
Fruita ecològica

14
604,7 Kcal
Amanida de cigrons amb hortalisses
Trita de formatge amb enciams variats
Batut de maduixa

15
522,8 Kcal
Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga
Ventresca de lluç amb samfaina
Fruita ecològica

18
536,16 Kcal
Minestra de verdures fresques
Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties
Fruita del temps

19
601,7 Kcal
Empedrat de llegum
Peix amb salsa de pastanaga i ceba
Fruita ecològica

20
643,84 Kcal
Macarrons ecològics amb salsa aurora
Trita d'albergínia amb enciams variats
Lacti sostenible

21
653,9 Kcal
Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet
Peix arrebossat amb tomàquet i olives
Fruita ecològica

22
554,5 Kcal
Ensaladilla russa amb maionesa (opcional)
Filet de llimanda al forn amb amanida variada
Fruita del temps

25
569,2 kcal
FESTIU

26
592,2 Kcal
Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

27
590,9 Kcal
Crema de carbassó amb rostes de pa
Lluç a la romana amb amanida
Fruita ecològica

28
705,1 Kcal
Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives
Cigrons estofats amb verdures s/carn
Fruita del temps

29
649,7 Kcal
Amanida de llenties
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro
Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense carn de porc - Halal

Dilluns

04
Espirals ecològics a les fines herbes
Trita de carbassó amb enciam i poma
Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives
Saltitxes de pollastre **halal** al forn amb pastanaga
Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de porros)
Llenties estofades amb arròs integral **s/carn**
Fruita ecològica

Dijous

07
Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)
Gall d'indi **halal** a la planxa amb salsa de mostassa
Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb salsa de tomàquet
Llenguadina a l'andalusa amb enciam de colors i olives
Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals
Llenties estofades **s/carn**
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga
Pizza de **formatge s/carn** amb amanida
Fruita del temps

13

Espaguetis integrals a la **crema s/carn**
Pollastre **halal** a la llimona amb amanida
Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses
Trita de formatge amb enciams variats
Batut de maduixa

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga
Ventresca de lluç amb samfaina
Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques
Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties
Fruita del temps

19

Empedrat de llegum
Peix amb salsa de pastanaga i ceba
Fruita ecològica

20

Macarrons ecològics amb salsa aurora
Trita d'albergínia amb enciams variats
Lacti sostenible

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet
Pollastre **halal** arrebossat amb tomàquet i olives
Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional)
Filet de llimanda al forn amb amanida variada
Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

27

Crema de carbassó amb rostes de pa
Lluç a la romana amb amanida
Fruita ecològica

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives
Cigrons estofats amb verdures **s/carn**
Fruita del temps

29

Amanida de llenties
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro
Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salupublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense carn de vedella

Dilluns

04
Espirals ecològics a les fines herbes

Trita de carbassó amb enciam i poma

Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de porros)

Llenties estofades amb arròs integral **s/carn**

Fruita ecològica

Dijous

07
Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa amb salsa de mostassa

Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties estofades **s/carn**

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga

Pizza de pernil amb amanida

Fruita del temps

13

Espaguetis integrals a la carbonara

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses

Trita de formatge amb enciams variats

Batut de maduixa

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ventresca de lluç amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum

Llom amb salsa de pastanaga i ceba

Fruita ecològica

20

Macarrons ecològics amb salsa aurora

Trita d'albergínia amb enciams variats

Lacti sostenible

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional)

Filet de llimanda al forn amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27

Crema de carbassó amb rostes de pa

Lluç a la romana amb amanida

Fruita ecològica

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives

Cigrons estofats amb verdures **s/carn**

Fruita del temps

29

Amanida de llenties

Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Ovolàcteo-vegetarià

Dilluns

04
Espirals ecològics a les fines herbes

Truita de carbassó amb enciam i poma

Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Seitan al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de porros)

Llenties estofades amb arròs integral s/carn

Fruita ecològica

Dijous

07
Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba) s/peix
Truita a la francesa amb amanida

Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Daus de tofu amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11
Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties estofades s/carn

Fruita del temps

12
Crema de pastanaga

Pizza de formatge s/carn amb amanida

Fruita del temps

13
Espaguetis integrals a la crema s/carn

Daus de tofu a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14
Amanida de cigrons amb hortalisses s/peix

Truita de formatge amb enciams variats

Batut de maduixa

15
Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ous durs amb samfaina

Fruita ecològica

18
Minestra de verdures fresques

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties

Fruita del temps

19
Empedrat de llegum s/peix

Seitan amb salsa de pastanaga i ceba

Fruita ecològica

20
Macarrons ecològics amb salsa aurora

Truita d'albergínia amb enciams variats

Lacti sostenible

21
Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Tofu arrebossat amb tomàquet i olives
Fruita ecològica

22
Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) s/peix ni ou

Tofu amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26
Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses s/peix

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27
Crema de carbassó amb rostes de pa

Truita amb formatge amb amanida

Fruita ecològica

28
Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives s/peix
Cigrons estofats amb verdures s/carn
Fruita del temps

29
Amanida de llenties

Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

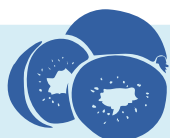
Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense gluten

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

04

Pasta **s/gluten** a les fines herbes

Truita de carbassó amb enciam i poma

Lacti sostenible

05

Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

06

Vichyssoise (crema de porros)

Llenties **s/gluten** estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

07

Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa amb salsa de mostassa

Fruita ecològica

08

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa **s/gluten** amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties **s/gluten** estofades

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga

Pizza **s/gluten** de pernil amb amanida

Fruita del temps

13

Pasta **s/gluten** a la carbonara

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses

Truita de formatge amb enciams variats

Batut de maduixa

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ventresca de lluç amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Pasta **s/gluten** amb bolonyesa de llenties **s/gluten**

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum **s/gluten**

Llom amb salsa de pastanaga i ceba

Fruita ecològica

20

Pasta **s/gluten** amb salsa aurora

Truita d'albergínia amb enciams variats

Lacti sostenible

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat **s/gluten** amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional)

Filet de llimanda al forn amb amanida variada

Fruita del temps

25

26

27

FESTIU

28

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

29

Crema de carbassó **s/rostes de pa**

Lluç a la romana **s/gluten** amb amanida

Fruita ecològica

29

Amanida de pasta **s/gluten** amb daus de tomàquet, pastanaga i olives

Cigrons estofats amb verdures

Fruita del temps

29

Amanida de llenties **s/gluten**

Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salupublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològic certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense lactosa

Dilluns

04 Espirals ecològics a les fines herbes s/
formatge

Truita de carbassó amb enciam i poma

Postres sense lactosa

Dimarts

05 Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06 Vichyssoise (crema de porros) s/làctics

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

Dijous

07 Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa amb amanida s/salsa

Fruita ecològica

Divendres

08 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa s/làctics amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties estofades

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga s/làctics

Pizza de pernil s/làctics ni formatge amb amanida

Fruita del temps

13

Espaguetis integrals a la napolitana s/làctics ni formatge

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses

Truita a la francesa amb enciams variats

Postres sense lactosa

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ventresca de lluç amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties s/formatge

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum

Llom amb salsa de pastanaga i ceba s/làctics

Fruita ecològica

20

Macarrons ecològics amb tomàquet s/làctics ni formatge

Truita d'albergínia amb enciams variats

logurt sense lactosa

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat s/làctics amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) s/làctics

Filet de llimanda al forn amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27

Crema de carbassó s/làctics amb rostes de pa

Lluç a la romana s/làctics amb amanida

Fruita ecològica

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives

Cigrons estofats amb verdures

Fruita del temps

29

Amanida de llenties

Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lacticis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

04 Espirals ecològics a les fines herbes s/
formatge

Truita de carbassó amb enciam i poma

Postres de soja

Dimarts

05 Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06 Vichyssoise (crema de porros) s/làctics

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

Dijous

07 Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa amb amanida s/salsa

Fruita ecològica

Divendres

08 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa s/làctics amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties estofades

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga s/làctics

Pizza de pernil s/làctics ni formatge amb amanida

Fruita del temps

13

Espaguetis integrals a la napolitana s/làctics ni formatge

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses

Truita a la francesa amb enciams variats

Postres de soja

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ventresca de lluç amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties s/formatge

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum

Llom amb salsa de pastanaga i ceba s/làctics

Fruita ecològica

20

Macarrons ecològics amb tomàquet s/làctics ni formatge

Truita d'albergínia amb enciams variats

Postres de soja

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat s/làctics amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) s/làctics

Filet de llimanda al forn amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27

Crema de carbassó s/làctics amb rostes de pa

Lluç a la romana s/làctics amb amanida

Fruita ecològica

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives

Cigrons estofats amb verdures

Fruita del temps

29

Amanida de llenties

Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

Dilluns

04 Espirals ecològics a les fines herbes **s/formatge**

Truita de carbassó amb enciam i poma

Postres de soja

Dimarts

05 Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06 Vichyssoise (crema de porros) **s/làctics**

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

Dijous

07 Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa amb **amanida s/salsa**

Fruita ecològica

Divendres

08 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa **s/làctics** amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties estofades **s/carn**

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga **s/làctics**

Pizza de pernil **s/làctics ni formatge** amb amanida

Fruita del temps

13

Espaguetis integrals a la napolitana **s/làctics ni formatge**

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses

Truita **a la francesa** amb enciams variats

Postres de soja

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ventresca de lluç amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties **s/formatge**

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum

Llom amb salsa de pastanaga i ceba **s/làctics**

Fruita ecològica

20

Macarrons ecològics amb tomàquet **s/làctics ni formatge**

Truita d'albergínia amb enciams variats

Postres de soja

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat **s/làctics** amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) **s/làctics**

Filet de llimanda al forn amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27

Crema de carbassó **s/làctics** amb rostes de pa

Lluç a la romana **s/làctics** amb amanida

Fruita ecològica

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives

Cigrons estofats amb verdures **s/carn**

Fruita del temps

29

Amanida de llenties

Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lacticis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense peix ni marisc

Dilluns

04
Espirals ecològics a les fines herbes

Truita de carbassó amb enciam i poma

Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de porros)

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

Dijous

07
Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba) s/peix

Gall dindi a la planxa amb salsa de mostassa

Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Daus de tofu amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties estofades

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga

Pizza de pernil amb amanida

Fruita del temps

13

Espaguetis integrals a la carbonara

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses s/peix

Truita de formatge amb enciams variats

Batut de maduixa

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ous durs amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum s/peix

Llom amb salsa de pastanaga i ceba

Fruita ecològica

20

Macarrons ecològics amb salsa aurora

Truita d'albergínia amb enciams variats

Lacti sostenible

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) s/peix ni ou

Truita a la francesa amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses s/peix

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27

Crema de carbassó amb rostes de pa

Truita de formatge amb amanida

Fruita ecològica

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives s/peix

Cigrons estofats amb verdures

Fruita del temps

29

Amanida de llenties s/peix

Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense llegums

Dilluns

04
Pasta s/soja
a les fines herbes

Trita de carbassó amb
enciam i poma

Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata
amb daus de
tomàquet, blat de
moro i olives

Salsitxes de pollastre
al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de
porros)

Peix al forn amb arròs
integral

Fruita ecològica

Dijous

07
Amanida de pasta s/
soja (pebrots de colors,
tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa
amb salsa de mostassa

Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb
salsa de tomàquet

Llenguadina a
l'andalusa amb
enciam de colors i
olives

Fruita del temps

11
Arròs ecològic tres
delícies vegetals s/pèsols

Ous durs amb salsa de
tomàquet

Fruita del temps

12
Crema de pastanaga

Pizza de pernil amb
amanida

Fruita del temps

13
Pasta s/soja a la
carbonara

Pollastre a la llimona
amb amanida

Fruita ecològica

14
Amanida d'arròs amb
hortalisses

Trita de formatge
amb enciams variats

Batut de maduixa

15
Mongeta verda
ecològica, patata i
pastanaga

Ventresca de lluç amb
samfaina

Fruita ecològica

18
Minestra de verdures
fresques s/pèsols

Pasta s/soja amb
bolonyesa de carn

Fruita del temps

19
Amanida d'arròs

Llom amb salsa de
pastanaga i ceba

Fruita ecològica

20
Pasta s/soja amb salsa
aurora

Trita d'albergínia amb
enciams variats

Lacti sostenible

21
Arròs integral saltat
amb pebrots de
colors, carbassó i
tomàquet

Pollastre arrebossat
amb tomàquet i olives
Fruita ecològica

22
Ensaladilla russa amb
maionesa (opcional)
s/pèsols

Filet de llimanda al
forn amb amanida
variada

25
Fruita del temps

FESTIU

26
Amanida d'arròs
ecològic amb
hortalisses

Ous durs amb salsa de
tomàquet

27
Fruita del temps
Crema de carbassó s/
rostes de pa

Lluç a la romana amb
amanida

Fruita ecològica

28
Amanida de pasta
s/soja amb daus de
tomàquet, pastanaga i
olives
Gall d'indi al forn amb
verdures
Fruita del temps

29
Amanida d'arròs

Hamburguesa de
vedella ecològica amb
enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs
ajuden a la
digestió i tenen un
efecte depuratiu
natural, ideal per a
primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.
cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles
(1 cop/15 dies).

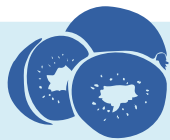
Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològic certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense fruits secs

Dilluns

04
Espirals ecològics a les fines herbes

Truita de carbassó amb enciam i poma

Lacti sostenible

Dimarts

05
Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

Dimecres

06
Vichyssoise (crema de porros)

Llenties estofades amb arròs integral s/picada de fruits secs

Fruita ecològica

Dijous

07
Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa amb salsa de mostassa

Fruita ecològica

Divendres

08
Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals

Llenties estofades s/picada de fruits secs

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga

Pizza de pernil amb amanida

Fruita del temps

13

Espaguetis integrals a la carbonara

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses

Truita de formatge amb enciams variats

Batut de maduixa

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ventresca de lluç amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum

Llom amb salsa de pastanaga i ceba

Fruita ecològica

20

Macarrons ecològics amb salsa aurora

Truita d'albergínia amb enciams variats

Lacti sostenible

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional)

Filet de llimanda al forn amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses

Ous durs amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27

Crema de carbassó amb rostes de pa

Lluç a la romana amb amanida

Fruita ecològica

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives

Cigrons estofats amb verdures s/picada de fruits secs

Fruita del temps

29

Amanida de llenties

Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salupublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

04

Pasta s/ou a les fines herbes

Peix a la planxa amb enciam i poma

Lacti sostenible

05

Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives

Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga

Fruita del temps

06

Vichyssoise (crema de porros)

Llenties estofades amb arròs integral

Fruita ecològica

07

Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Gall dindi a la planxa amb salsa de mostassa

Fruita ecològica

08

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa amb enciam de colors i olives

Fruita del temps

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals s/ou

Llenties estofades

Fruita del temps

12

Crema de pastanaga

Pizza de pernil amb amanida

Fruita del temps

13

Pasta s/ou a la carbonara s/ou

Pollastre a la llimona amb amanida

Fruita ecològica

14

Amanida de cigrons amb hortalisses

Llom a la planxa amb enciams variats

Batut de maduixa

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga

Ventresca de lluç amb samfaina

Fruita ecològica

18

Minestra de verdures fresques

Pasta s/ou amb bolonyesa de llenties

Fruita del temps

19

Empedrat de llegum

Llom amb salsa de pastanaga i ceba

Fruita ecològica

20

Pasta s/ou amb salsa aurora

Peix a la planxa amb enciams variats

Lacti sostenible

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet

Pollastre arrebossat s/ou amb tomàquet i olives

Fruita ecològica

22

Ensaladilla russa s/ou ni maionesa

Filet de llimanda al forn amb amanida variada

Fruita del temps

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses

Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet

Fruita del temps

27

Crema de carbassó amb rostes de pa

Lluç a la romana arrebossat s/ou amb amanida

Fruita ecològica

28

Amanida de pasta s/ou integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives

Cigrons estofats amb verdures

Fruita del temps

29

Amanida de llenties

Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salupublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.



Maig 2026



Diabetes 4R

Dilluns

04 Espirals ecològics a les fines herbes (125g pasta - 2,5R HC)
Truita de carbassó amb enciam i poma
Lacti sostenible sense sucre (0,5) / PA (20g - 1R)

Dimarts

05 Amanida de patata amb daus de tomàquet, blat de moro i olives (100g patata pes cuit - 2R)
Salsitxes de pollastre al forn amb pastanaga
Fruita del temps (1R) / PA (20g - 1R)

Dimecres

06 Vichyssoise (crema de porros) (s/patata)
Llenties estofades amb arròs integral (100g llegum - 2R HC i 40g arròs - 1R)
Fruita ecològica (1R) / NO PA

Dijous

07 Empedrat de mongetes seques (pebrots de colors, tomàquet i ceba) (150g llegum - 3R HC)
Gall dindi a la planxa amb salsa de mostassa
Fruita ecològica (1R) / NO PA

Divendres

08 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (120g arròs pes cuit - 3R)
Llenguadina a la planxa amb enciam de colors i olives
Fruita del temps (1R) / NO PA

11

Arròs ecològic tres delícies vegetals (60g arròs pes cuit - 1,5R)
Llenties estofades (100g llegum - 2R HC)
Poma (0,5R) / NO PA

12

Crema de pastanaga (s/patata)
Pizza (60g massa - 3R) de pernil amb amanida
Fruita del temps (1R) / NO PA

13

Espaguetis integrals a la carbonara (150g pasta - 3R HC)
Pollastre a la llimona amb amanida
Fruita ecològica (1R) / NO PA

14

Amanida de cigrons amb hortalisses (150g llegum - 3R HC)
Truita de formatge amb enciams variats
Batut de maduixa (1R) / NO PA

15

Mongeta verda ecològica, patata i pastanaga (100g patata pes cuit - 2R)
Ventresca de lluç amb samfaina
Fruita ecològica (1R) / PA (20g - 1R)

18

Minestra de verdures fresques (s/patata)
Espaguetis ecològics amb bolonyesa de llenties (125g pasta - 2,5R HC i 25g llenties - 0,5R) Fruita del temps (1R) / NO PA

19

Empedrat de llegum (150g llegum - 3R HC)
Llom amb salsa de pastanaga i ceba
Fruita ecològica (1R) / NO PA

20

Macarrons ecològics amb salsa aurora (150g pasta - 3R HC)
Truita d'albergínia amb enciams variats
Lacti sostenible sense sucre (0,5R) / PA (10g - 0,5R)

21

Arròs integral saltat amb pebrots de colors, carbassó i tomàquet (120g arròs pes cuit - 3R)
Pollastre a la planxa amb tomàquet i olives
Fruita ecològica (1R) / NO PA

22

Ensaladilla russa amb maionesa (opcional) (50g pèsols - 0,5R i 100g patata pes cuit - 2R) Filet de llimanda al forn amb amanida variada
Fruita del temps (1R) / PA (10g - 0,5R)

25

FESTIU

26

Amanida d'arròs ecològic amb hortalisses (120g arròs pes cuit - 3R)
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita del temps (1R) / NO PA

27

Crema de carbassó (75g patata pes cuit - 1,5R) amb rostes de pa (15g pa torrat - 1R)
Lluç a la planxa amb amanida
Fruita ecològica (1R) / PA (10g - 0,5R)

28

Amanida de pasta integral amb daus de tomàquet, pastanaga i olives (75g pasta - 1,5R HC) Cigrons estofats amb verdures (100g llegum - 2R HC) Poma (0,5R) / NO PA

29

Amanida de llenties (150g llegum - 3R HC)
Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro
Fruita ecològica (1R) / NO PA

Sabies que...

Els espàrrecs ajuden a la digestió i tenen un efecte depuratiu natural, ideal per a primavera

La nostra dietista Anna Burgués de IADIN ha format part de la seva revisió. L'ensenyem i expliquem a totes les nostres reunions ja que és la base dels nostres menús. Us deixem el link perquè la pugueu consultar:



salutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Productes de proximitat i de temporada.

Reducció de fregits i carns vermelles (1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm al menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada d'hivern i inici de primavera que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, taronja, raïm, maduixes...

Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.

