

Desembre 2025



Per dinar

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

449,01 kcal

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades

597,97 kcal

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a la crema

Salsitxes de porc amb tomàquet amanit

709,28 kcal

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de temporada

Maires fregides amb amanida

495,04 kcal

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

533,47 kcal

Fruita ecològica

08

FESTIU

09

Pasta ecològica amb salsa napolitana

Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga

600,62 kcal

Fruita del temps

10

Arròs integral amb bolets

Truita de patata i ceba amb amanida

610,06 kcal

Fruita ecològica

11

Minestra de verdures

Pollastre rostit amb ceba i tomàquet

505,38 kcal

Fruita del temps

12

Mongetes seques estofades

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

537,34 kcal

Fruita ecològica

15

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

498,94 kcal

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16

Trinxat de col, pastanaga i patata

559,30 kcal

Hamburguesa de vedella ecològica a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17

Llenties ecològiques estofades amb verdures

512,61 kcal

Truita de pernil amb enciam, brots de soja i tomàquet

Fruita del temps

18

Crema de carbassa i llegum

573,37 kcal

Paella de peix

Fruita ecològica

19

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal

781,25 kcal

Canelons de carn

Neules i torrons

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Novembre 2025

Per sopar

Dilluns

01
Espaguetis de carbassó amb parmesà
Pollastre a la planxa amb xampinyons
Fruita del temps

Dimarts

02 Patates gratinades
Bacallà al forn amb tomàquet i formatge fresc
Fruita del temps

Dimecres

03
Crema de porros
Truïta d'espinaacs amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dijous

04
Pèsols estofats
Vedella a la planxa amb enciam i tomàquet amanit
Fruita del temps

Divendres

05
Arròs al forn amb mongeta tendra
Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida
logurt

08
FESTIU

09
Llenties estofades amb pebrot i porro
Gall dindi al forn amb amanida verda
Fruita del temps

10
Mongeta tendra amb pastanaga i patata
Rap a la planxa amb escalivada
Fruita del temps

11
Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà amb amanida d'enciams i vinagreta
Fruita del temps

12
Pasta amb salsa casolana de formatges
Truïta d'espàrrecs amb tomàquet i olives
Fruita del temps

15
Cigròns guisats amb col i pastanaga
Truïta a la francesa amb canonges, raves i pastanaga ratllada
logurt

16
Crema de moniato i verdures de temporada
Lluç al forn amb base de carbassó i ceba
Fruita del temps

17
Brou casolà amb verdures
Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana
Fruita del temps

18
Patata al caliu
Cuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet i cogombre
Fruita del temps

19
Bledes i patata bullida
Croquetes vegetals amb amanida
Fruita del temps

Xino Xano receptes

CANELONS DE CARN

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



Desembre 2025



Sense carn de porc - Halal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades s/carn

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a la crema

Salsitxes de pollastre halal amb tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de temporada

Maires fregides amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de pollastre halal a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita ecològica

08

623,58 kcal

FESTIU

09

499,78 kcal

Pasta ecològica amb salsa napolitana

Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

491,78 kcal

Arròs integral amb bolets

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita ecològica

11

527,13 kcal

Minestra de verdures

Pollastre halal rostit amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12

597,98 kcal

Mongetes seques estofades s/carn

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

15

599,78 kcal

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16

539,28 kcal

Trinxat de col, pastanaga i patata

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17

480,08 kcal

Llenties ecològiques estofades amb verdures s/carn

Truita de formatge amb enciam, brots de soja i tomàquet

18

502,18 kcal

Fruita del temps

Crema de carbassa i llegum

Paella de peix

Fruita ecològica

19

521,08 kcal

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal (brou vegetal s/carn)

Canelons d'espinacs

Neules i torrons

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, jarret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense carn

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades s/carn

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a la crema

Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de temporada

Maires fregides amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Truita a la francesa amb xampinyons saltats

Fruita ecològica

08

FESTIU

09

Pasta ecològica amb salsa napolitana

Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

Arròs integral amb bolets

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita ecològica

13

Minestra de verdures

Hamburguesa vegetal amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12

Mongetes seques estofades s/carn

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

15

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16

Trinxat de col, pastanaga i patata

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17

Llenties ecològiques estofades amb verdures s/carn

Truita de formatge amb enciam, brots de soja i tomàquet

Fruita del temps

18

Crema de carbassa i llegum

Paella de peix

Fruita ecològica

19

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal (brou vegetal s/carn)

Canelons d'espinacs

Neules i torrons

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense carn de vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades s/carn

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a la crema

Salsitxes de porc amb tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de temporada

Maires fregides amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita ecològica

08

623,58 kcal

FESTIU

09

496,78 kcal

Pasta ecològica amb salsa napolitana

Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

491,78 kcal

Arròs integral amb bolets

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita ecològica

11

527,13 kcal

Minestra de verdures

Pollastre rostit amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12

597,98 kcal

Mongetes seques estofades s/carn

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

15

599,78 kcal

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16

539,28 kcal

Trinxat de col, pastanaga i patata

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17

480,08 kcal

Llenties ecològiques estofades amb verdures s/carn

Truita de pernil amb enciam, brots de soja i tomàquet

Fruita del temps

18

502,18 kcal

Crema de carbassa i llegum

Paella de peix

Fruita ecològica

19

521,08 kcal

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal (brou vegetal s/carn)

Canelons d'espinacs

Neules i torrons

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Ovolactovegetarià

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa **vegetal** amb
arròs (**brou s/peix**)

Truita d'albergínia
amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra,
pastanaga i patata

Llenties ecològiques
estofades **s/carn**

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a
la crema

Hamburguesa vegetal
amb tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de
temporada

Croquetes vegetals
amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Truita a la francesa
amb xampinyons
saltats

Fruita ecològica

08
623,58 kcal

FESTIU

09
495,78 kcal

Pasta ecològica amb
salsa napolitana

Croquetes vegetals amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

10
491,78 kcal

Arròs integral amb
bolets

Truita de patata i ceba
amb amanida

Fruita ecològica

11
527,13 kcal

Minestra de verdures

Hamburguesa vegetal
amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12
597,98 kcal

Mongetes seques
estofades **s/carn**

Truita a la francesa
amb enciam i
remolatxa

Fruita ecològica

15
599,78 kcal

Arròs integral amb
sofregit de ceba i
tomàquet

Truita a la francesa
amb enciam i olives

Fruita ecològica

16
539,28 kcal

Trinxat de col,
pastanaga i patata

Hamburguesa vegetal a
la planxa amb amanida

Fruita del temps

17
480,08 kcal

Llenties ecològiques
estofades amb verdures
s/carn

Truita de formatge amb
enciam, brots de soja i
tomàquet

Fruita del temps

18
502,18 kcal

Crema de carbassa i
llegum

Paella de verdures
i llegum (**s/peix ni**
marisc)

Fruita ecològica

19
521,08 kcal

OMENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal
(**brou vegetal s/carn**)

Canelons d'espinacs

Neules i torrons

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Sense gluten

Divendres

01

Sopa de peix amb
arròs (brou s/gluten)

Truita d'albergínia
amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra,
pastanaga i patata

Llenties s/gluten
ecològiques estofades

Fruita del temps

03

Pasta s/gluten a la
crema

Salsitxes de porc amb
tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de
temporada

Maires fregides s/
gluten amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb xampinyons
saltats

Fruita ecològica

08

623,58 kcal

FESTIU

09

495,78 kcal

Pasta s/gluten amb
salsa napolitana

Llall arrrebossat s/
gluten amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

10

491,78 kcal

Arròs integral amb
bolets

Truita de patata i ceba
amb amanida

Fruita ecològica

11

527,13 kcal

Minestra de verdures
Pollastre rostit amb ceba
i tomàquet

Fruita del temps

12

597,98 kcal

Mongetes seques
estofades

Ventresca de lluç a la
llimona amb enciam i
remolatxa

Fruita ecològica

15

599,78 kcal

Arròs integral amb
sofregit de ceba i
tomàquet

Gallineta al forn amb
enciam i olives

Fruita ecològica

16

539,28 kcal

Trinxat de col,
pastanaga i patata

Hamburguesa de
vedella ecològica a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

17

480,08 kcal

Llenties s/gluten
ecològiques estofades
amb verdures

Truita de pernil amb
enciam, brots de soja i
tomàquet

Fruita del temps

18

502,18 kcal

Crema de carbassa i
llegum s/gluten

Paella de peix

Fruita ecològica

19

521,08 kcal

MENÚ DE NADAL
Escudella amb brou i
pasta s/gluten
Pollastre al forn amb
patata al caliu
Postres de Nadal s/
gluten

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raim...

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



Desembre 2025



Sense lactosa

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades

Fruita del temps

03

Macarrons integrals amb oli i alfàbrega s/lactis

Salsitxes de porc amb tomàquet amanit

Postres sense lactosa

04

Crema de verdures de temporada s/lactics

Maires fregides s/lactics amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita ecològica

08
623,58 kcal

FESTIU

09
491,78 kcal

Pasta ecològica amb salsa napolitana s/formatge

Llom arrebossat s/lactics amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10
491,78 kcal

Arròs integral amb bolets s/lactics

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita ecològica

11
527,13 kcal

Minestra de verdures Pollastre rostit amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12
597,98 kcal

Mongetes seques estofades

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

15
599,78 kcal

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16
539,28 kcal

Trinxat de col, pastanaga i patata

Hamburguesa de vedella ecològica a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17
480,08 kcal

Llenties ecològiques estofades amb verdures

Truita de pernil amb enciam, brots de soja i tomàquet

Fruita del temps

18
502,18 kcal

Crema de carbassa i llegum s/lactics

Paella de peix

Fruita ecològica

19
521,08 kcal

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal

Pollastre al forn amb patata al caliu

Postres de Nadal s/lactics

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, jarret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense proteïna de llet de vaca

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades

Fruita del temps

03

Macarrons integrals amb oli i alfàbrega s/lactis

Salsitxes de porc amb tomàquet amanit

Postre de soja

04

Crema de verdures de temporada s/làctics

Maires fregides s/làctics amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita ecològica

08
623,58 kcal

FESTIU

09
491,78 kcal

Pasta ecològica amb salsa napolitana s/formatge

Llom arrebossat s/làctics amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10
491,78 kcal

Arròs integral amb bolets s/làctics

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita ecològica

11
527,13 kcal

Minestra de verdures
Pollastre rostit amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12
597,98 kcal

Mongetes seques estofades

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

15
599,78 kcal

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16
539,28 kcal

Trinxat de col, pastanaga i patata

Hamburguesa de vedella ecològica a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17
480,08 kcal

Llenties ecològiques estofades amb verdures

Truita de pernil amb enciam, brots de soja i tomàquet

Fruita del temps

18
502,18 kcal

Crema de carbassa i llegum s/làctics

Paella de peix

Fruita ecològica

19
521,08 kcal

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal

Pollastre al forn amb patata al caliu

Postres de Nadal s/làctics

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense proteïna de llet de vaca ni vedella

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades s/carn

Fruita del temps

03

Macarrons integrals amb oli i alfàbrega s/làctics

Salsitxes de porc amb tomàquet amanit

Postre de soja

04

Crema de verdures de temporada s/làctics

Maires fregides s/làctics amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita ecològica

08

FESTIU

09

Pasta ecològica amb salsa napolitana s/formatge

Llom arrebossat s/làctics amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

Arròs integral amb bolets s/làctics

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita ecològica

11

Minestra de verdures Pollastre rostit amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12

Mongetes seques estofades s/carn

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

15

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16

Trinxat de col, pastanaga i patata

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17

Llenties ecològiques estofades amb verdures s/carn

Truita de pernil amb enciam, brots de soja i tomàquet

18

Fruita del temps

Crema de carbassa i llegum s/làctics

Paella de peix

Fruita ecològica

19

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal (brou s/carn de vedella)

Pollastre al forn amb patata al caliu

Postres de Nadal s/làctics

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, jarret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense peix ni marisc

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa vegetal amb
arròs (brou s/peix)

Truita d'albergínia
amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra,
pastanaga i patata

Llenties ecològiques
estofades

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a
la crema

Salsitxes de porc amb
tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de
temporada

Croquetes vegetals
amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb xampinyons
saltats

Fruita ecològica

08

623,58 kcal

FESTIU

09

495,78 kcal

Pasta ecològica amb
salsa napolitana

Croquetes vegetals amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

491,78 kcal

Arròs integral amb
bolets

Truita de patata i ceba
amb amanida

Fruita ecològica

11

527,13 kcal

Minestra de verdures
Pollastre rostit amb ceba
i tomàquet

Fruita del temps

12

597,98 kcal

Mongetes seques
estofades

Truita a la francesa
amb enciam i
remolatxa

Fruita ecològica

15

599,78 kcal

Arròs integral amb
sofregit de ceba i
tomàquet

Truita a la francesa
amb enciam i olives

Fruita ecològica

16

539,28 kcal

Trinxat de col,
pastanaga i patata

Hamburguesa de
vedella ecològica a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

17

480,08 kcal

Llenties ecològiques
estofades amb verdures

Truita de pernil amb
enciam, brots de soja i
tomàquet

Fruita del temps

18

502,18 kcal

Crema de carbassa i
llegum

Paella de verdures
i llegum (s/peix ni
marisc)

Fruita ecològica

19

521,08 kcal

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal
(brou s/peix)

Canelons de carn

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense llegum

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb
arròs (brou s/
llegum)

Truita d'albergínia
amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra,
pastanaga i patata

Peix a la planxa amb
amanida

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a
la crema

Salsitxes de porc amb
tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de
temporada s/llegum

Maires fregides amb
amanida

Fruita del temps

05

Patata bullida amb
espinacs

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb xampinyons
saltats

Fruita ecològica

08

623,58 kcal

FESTIU

09

495,78 kcal

Pasta ecològica amb
salsa napolitana

Llom arrebossat s/
llegum amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

10

491,78 kcal

Arròs integral amb
bolets

Truita de patata i ceba
amb amanida

Fruita ecològica

11

527,13 kcal

Minestra de verdures (s/
pèsols)

Pollastre rostit amb ceba
i tomàquet

Fruita del temps

12

597,98 kcal

Pasta amb verdures

Ventresca de lluç a la
llimona amb enciam i
remolatxa

Fruita ecològica

15

599,78 kcal

Arròs integral amb
sofregit de ceba i
tomàquet

Gallineta al forn amb
enciam i olives

Fruita ecològica

16

539,28 kcal

Trinxat de col,
pastanaga i patata

Hamburguesa de
vedella ecològica a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

17

480,08 kcal

Patata bullida amb
verdures

Truita de pernil amb
enciam tomàquet s/brots
de soja

Fruita del temps

18

502,18 kcal

Crema de carbassas/
llegum

Paella de peix s/pèsols

Fruita ecològica

19

521,08 kcal

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal (s/
llegum i brou s/llegum)

Canelons de carn

Neules i torrons

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandamines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense fruits secs

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs

Truita d'albergínia amb enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra, pastanaga i patata

Llenties ecològiques estofades s/picada de fruits secs

Fruita del temps

03

Macarrons integrals a la crema

Salsitxes de porc amb tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de temporada

Maires fregides amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita ecològica

08

623,58 kcal

FESTIU

09

495,78 kcal

Pasta ecològica amb salsa napolitana

Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

491,78 kcal

Arròs integral amb bolets

Truita de patata i ceba amb amanida

Fruita ecològica

11

527,13 kcal

Minestra de verdures

Pollastre rostit amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

12

597,98 kcal

Mongetes seques estofades s/fruits secs

Ventresca de lluç a la llimona amb enciam i remolatxa

Fruita ecològica

15

599,78 kcal

Arròs integral amb sofregit de ceba i tomàquet

Gallineta al forn amb enciam i olives

Fruita ecològica

16

539,28 kcal

Trinxat de col, pastanaga i patata

Hamburguesa de vedella ecològica a la planxa amb amanida

Fruita del temps

17

480,08 kcal

Llenties ecològiques estofades amb verdures s/picada de fruits secs

Truita de pernil amb enciam, brots de soja i tomàquet

Fruita del temps

18

502,18 kcal

Crema de carbassa i llegum

Paella de peix

Fruita ecològica

19

521,08 kcal

MENÚ DE NADAL

Escudella de Nadal

Canelons de carn

Postres de Nadal s/fruits secs

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, jarret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 pel CCPAE i de producció integrada.

Les fruites de temporada de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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



Desembre 2025



Sense ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb
arròs (brou s/ou)

Peix a la planxa amb
enciam i olives

Fruita ecològica

02

Mongeta tendra,
pastanaga i patata

Llenties ecològiques
estofades

Fruita del temps

03

Pasta s/ou a la crema

Salsitxes de porc amb
tomàquet amanit

Lacti sostenible

04

Crema de verdures de
temporada

Maires fregides s/ou
amb amanida

Fruita del temps

05

Cigrons amb espinacs

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb xampinyons
saltats

Fruita ecològica

06

FESTIU

06

Pasta s/ou amb salsa
napolitana

Llom arrebossat s/
ou amb enciam i
pastanaga

Fruita del temps

07

Arròs integral amb
bolets

Peix a la planxa amb
amanida

Fruita ecològica

08

Minestra de verdures
Pollastre rostit amb ceba
i tomàquet

Fruita del temps

09

Mongetes seques
estofades

Ventresca de lluç a la
llimona amb enciam i
remolatxa

Fruita ecològica

05

Arròs integral amb
sofregit de ceba i
tomàquet

Gallineta al forn amb
enciam i olives

Fruita ecològica

06

Trinxat de col,
pastanaga i patata

Hamburguesa de
vedella ecològica a la
planxa amb amanida

Fruita del temps

07

Llenties ecològiques
estofades amb verdures

Gall d'indi amb enciam,
bros de soja i tomàquet

Fruita del temps

08

Crema de carbassa i
llegum

Paella de peix

Fruita ecològica

MENÚ DE NADAL

09

Escudella de Nadal
(pasta s/ou i brou s/ou)

Pollastre al forn amb
patata al caliu

Postres de Nadal s/ou

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raim...

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



Desembre 2025



Diabetes 4R

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Sopa de peix amb arròs
(80g pes cuit – 2R)

Truita d'albergínia (30g
patata fregida - 1R HC)
amb enciam i olives

Fruita ecològica (1R) NO
PA

02

Mongeta tendra,
pastanaga i patata (50g
pes cuit – 1R)

Llenties ecològiques
estofades (100g pes cuit
– 2R)

Fruita del temps (1R) NO
PA

03

Macarrons integrals
(125g pes cuit – 2,5R)
a la crema

Salsitxes de porc amb
tomàquet amanit

logurt natural s/sucre
(0,5) i PA (20g – 1R)

04

Crema de verdures
de temporada (75g
patata pes cuit – 1,5R)

Maires al forn amb
amanida

Fruita del temps (1R) i
PA (30g – 1,5R)

05

Cigrons amb espinacs
(100g pes cuit – 2R)

Contracuixa de
pollastre a la planxa
amb xampinyons
saltats

Fruita ecològica (1R) i
PA (20g – 1R)

08

623,58 kcal

FESTIU

09

Pasta ecològica (150g
pes cuit – 3R) amb
salsa napolitana

Llom a la planxa amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps (1R)
NO PA

10

Arròs integral amb
bolets (80g pes cuit
– 2R)

Truita de patata i ceba
(30g patata fregida -
1R HC) amb amanida

Fruita ecològica (1R)
NO PA

11

Minestra de verdures
(100g pes cuit patata –
2R)

Pollastre rostit amb ceba
i tomàquet

Fruita del temps (1R) i PA
(20g – 1R)

12

Mongetes seques
estofades (100g pes
cuit – 2R)

Ventresca de lluç a la
llimona amb enciam i
remolatxa

Fruita ecològica (1R) i
PA (20g – 1R)

15

599,78 kcal

Arròs integral (120g
pes cuit – 3R) amb
sofregit de ceba i
tomàquet

Gallineta al forn amb
enciam i olives

Fruita ecològica (1R)
NO PA

16

Trinxat de col,
pastanaga i patata
(100g pes cuit patata –
2R)

Hamburguesa de
vedella ecològica a la
planxa amb amanida

Fruita del temps (1R) i
PA (20g – 1R)

17

Llenties ecològiques
estofades amb verdures
(100g pes cuit – 2R)

Truita de pernil amb
enciam, brots de soja i
tomàquet

Fruita del temps (1R) i PA
(20g – 1R)

18

Crema de verdures s/
llegum ni patata (150g
– 0,5R)

Paella de peix (100g
pes cuit – 2,5R)

Fruita ecològica (1R)
NO PA

19

MENÚ DE NADAL
Escudella de Nadal
(75g pasta – 1,5R HC)
Canelons de carn (3 un
– 1,5R)
Neules i torrons (1R)

Sabies que...

La recepta dels canelons porta carn de porc, vedella i pollastre acompanyada d'un sofregit de ceba i tomàquet.

N'hi ha que els fan amb cansalada, cap de llom, ja-rret... També hi ha receptes que donen més paper a la vedella o al pollastre. I n'hi ha qui hi afegeix fetge de pollastre, fetge gras o paté al farciment per donar-li més untuositat.



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 de tardor que s'oferiran són: mandarines, taronges, poma, pera, plàtan, kiwi, raïm...

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

