

Gener 2026

Dilluns



12 **Arròs ecològic al curri**
Hamburguesa vegetal amb enciams de colors i daus de poma
528,00 Kcal
Fruita del temps

19 **Arròs ecològic amb tomàquet**
Seitons fregits amb enciam i olives negres
685,21 Kcal
Fruita del temps

26 **Macarrons integrals amb salsa de formatge**
Truita paisana amb amanida variada
602,81 Kcal
Fruita ecològica

Dimarts



13 **Pèsols amb patata**
Pollastre al forn rostit amb ceba i tomàquet
488,46 Kcal
Fruita ecològica

20 **Bròquil amb patata**
Llenties ecològiques amb arròs integral
596,86 Kcal
Fruita del temps

27 **Minestra de verdures al vapor amb patata**
Pollastre rostit amb enciam i tomàquet
508,78 Kcal
Lacti sostenible

Dimecres



14 **Crema de verdures de temporada amb llegum**
Llenguadina al forn amb salsa verda (all i julivert) amb enciam i pastanaga ratllada
499,60 Kcal
Lacti sostenible

21 **Pasta ecològica amb salsa de carbassa**
Pernilets de pollastre amb suquet i amanida
615,1 Kcal
Fruita ecològica

28 **Crema de carbassó amb crostons de pa**
Cigrons estofats
502,93 Kcal
Fruita ecològica

Dijous

08 **Macarrons ecològics a la napolitana**
Croquetes variades amb enciam i olives
583,03 Kcal
Fruita del temps

15 **Mongetes ecològiques estofades**
Ous durs amb salsa de tomàquet
531,32 Kcal
Fruita del temps

22 **Crema de calçots i verdures de temporada**
Llom amb salsa de pastanaga i ceba, i patates dau fregides
620,90 Kcal
Fruita ecològica

29 **Arròs ecològic a la milanesa**
Mandonguilles de vedella ecològica amb salsa de tomàquet
655,96 Kcal
Fruita del temps

Per dinar

Divendres

09 **Llenties ecològiques estofades amb verdures**
Truita a la francesa amb enciam i tomàquet amanit
502,02 Kcal
Fruita ecològica

16 **Pasta integral amb salsa d'espínacs i formatge ratllat**
Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa
693,58 Kcal
Fruita ecològica

23 **Sopa de brou vegetal amb cigrons**
Truita de patata amb enciam i brots de soja
521,34 Kcal
Lacti sostenible

30 **Llenties estofades**
Tronc de lluç al forn amb llit de ceba amb enciam i remolatxa
510,62 Kcal
Fruita del temps

Sabies que...

L'alvocat és la fruita que més proteïna ens aporta. Així mateix, el seu alt contingut en vitamina B6 pot ajudar al nostre sistema nerviós, afavorint, segons els experts, el seu consum per a evitar l'insomni..



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 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.



Gener 2026



Dilluns

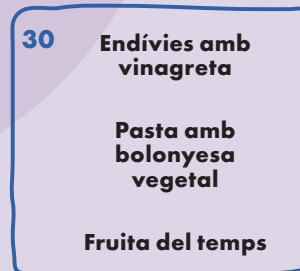
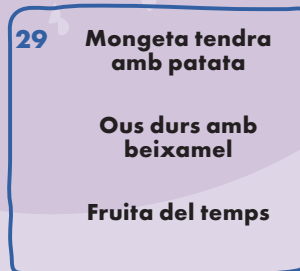
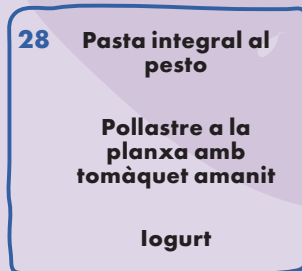
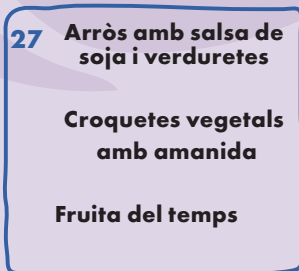
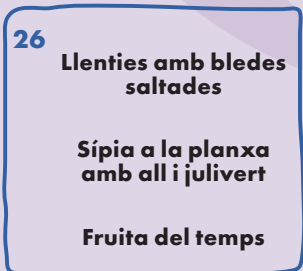
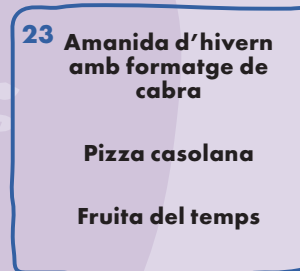
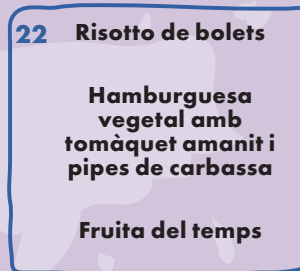
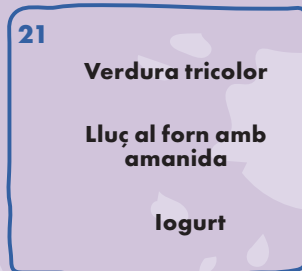
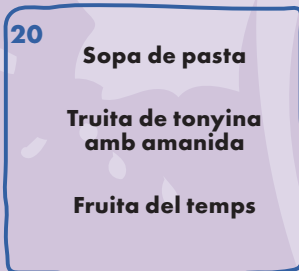
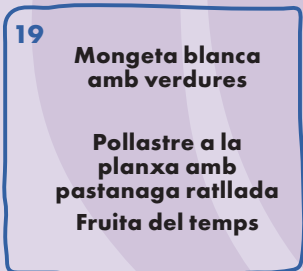
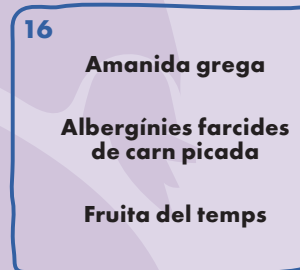
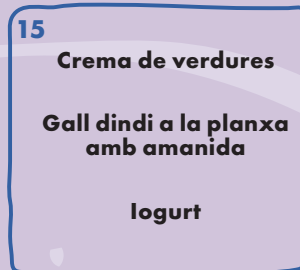
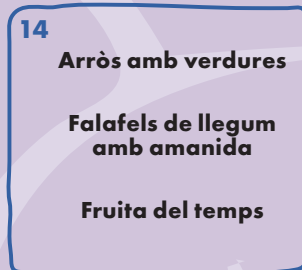
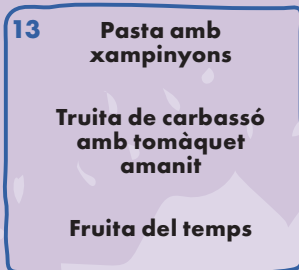
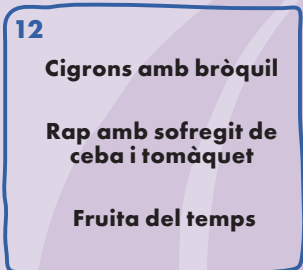
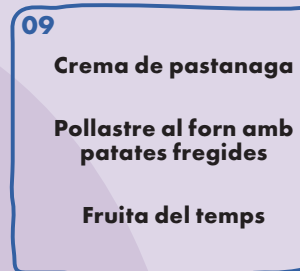
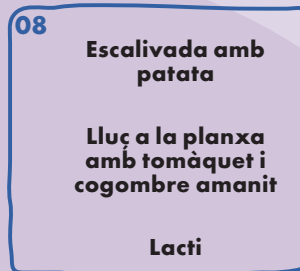
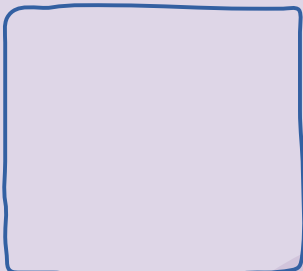
Dimarts

Dimecres

Dijous

Per sopar

Divendres



Xino Xano receptes

RISOTTO DE BOLETS

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

