

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ILDEFONS CERDÀ- basal Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				- Macarrons amb tomàquet - Nuggets de pollastre - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives - Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	- Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) - Truita de carbassó amb enciam i formatge - Fruita de temporada	- Patata, pastanaga i pèsols - Pernils de pollastre a la llimona - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb pasta fina - Palometa amb arrebossat casolà - Amanida d'enciam i olives - logurt	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall dindi amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Patata xafada amb bràquil - Mandonguilles amb sípia - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	- Sopa freda de tomàquet, rostes, ou dur i pernil - Croquetes de pollastre - Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Truita de tonyina - Enciam i quinoa - logurt	- Macarrons bolonyesa amb tomàquet i vedella - Cues de rap amb picada - Enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Magra de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) - Cuixes de pollastre amb ceba i poma - Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	- Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja - Llenties estofades amb verdures - Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



ESCOLA ILDEFONS CERDÀ -baix en greixos Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				· Macarrons amb tomàquet · Pollastre a la planxa · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	· Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita francesa amb enciam i formatge · Fruita de temporada	· Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada	· Sopa de verdures · Lluc al forn · Amanida d'enciam i olives · Iogurt	· Arròs amb tomàquet natural · Gall dindi a la planxa · Fruita de temporada	· Patata xafada amb bròquil · Lluc al forn · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	· Sopa freda de tomàquet, ou dur i pernil (sense rostes) · Pollastre a la planxa · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada	· Cigrons estofats amb verdures · Truita francesa · Enciam i quinoa · Iogurt	· Macarrons napolitana · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Pollastre a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	· Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



ESCOLA ILDEFONS Cerdà - SENSE GLUTEN

Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				· Macarrons sense gluten amb tomàquet · Pollastre planxa · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	· Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita francesa amb enciam i formatge · Fruita de temporada	· Patata, pastanaga i pèsols · Pernils de pollastre a la llimona · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada	· Sopa d'au amb pasta sense gluten · Palometa a la planxa · Amanida d'enciam i olives · Iogurt	· Arròs amb tomàquet natural · Rodó de gall dindi amb salsa de verdures · Fruita de temporada	· Patata xafada amb bròquil · Lluc al forn · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	· Sopa freda de tomàquet, ou dur i pernil (sense rostes) · Pollastre planxa · Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada	· Cigrons estofats amb verdures · Truita de tonyina · Enciam i quinoa · Iogurt	· Macarrons sense gluten amb tomàquet · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Magra de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Pollastre planxa · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	· Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500

Handwritten signature

ESCOLA ILDEFONS CERDÀ - SENSE PEIX

Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				- Macarrons amb tomàquet - Nuggets de pollastre - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de pernil i olives - Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	- Empedrat de cigrons sense tonyina - Trita de carbassó amb enciam i formatge - Fruita de temporada	- Patata, pastanaga i pèsols - Pernils de pollastre a la llimona - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb pasta fina - Trita francesa - Amanida d'enciam i olives - logurt	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall dindi amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Patata xafada amb bràquil - Mandonguilles amb verdures - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	- Sopa freda de tomàquet, rostos, ou dur i pernil - Pit de pollastre planxa - Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Llom planxa - Enciam i quinoa - logurt	- Macarrons bolonyesa amb tomàquet i vedella - Trita francesa - Enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Magra de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) - Cuixes de pollastre amb ceba i poma - Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	- Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja - Ullenties estofades amb verdures - Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



ESCOLA ILDEFONS Cerdà - SENSE LACTOSA

Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				- Macarrons amb tomàquet - Pollastre arrebossat - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Llom a la planxa - Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	- Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) - Truita de carbassó amb enciam - Fruita de temporada	- Patata, pastanaga i pèsols - Pernils de pollastre a la llimona - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb pasta fina - Palometa amb arrebossat casolà - Amanida d'enciam i olives - logurt de soja	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall dindi amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Patata xafada amb bròquil - Lluç al forn - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	- Sopa freda de tomàquet, ou dur i pernil - Pollastre a la planxa - Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Truita de tonyina - Enciam i quinoa - logurt de soja	- Macarrons napolitana - Cues de rap amb picada - Enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Magra de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) - Cuixes de pollastre amb ceba i poma - Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	- Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja - Llenties estofades amb verdures - Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiado: Adrián López López MAD-00500



ESCOLA ILDEFONS CERDÀ - SENSE OU

Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				- Macarrons sense ou amb tomàquet - Pollastre a la planxa - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Llom a la planxa - Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	- Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) - Hamburguesa de vedella amb enciam i formatge - Fruita de temporada	- Patata, pastanaga i pèsols - Pernils de pollastre a la llimona - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb pasta fina sense ou - Palomet amb arrebossat casolà sense ou - Amanida d'enciam i olives - logurt	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall dindi amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Patata xafada amb bràquil - Lluç al forn amb picada - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	- Sopa freda de tomàquet amb pernil (sense rostres ni ou) - Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Llom a la planxa - Enciam i quinoa - logurt	- Macarrons sense ou amb tomàquet - Cues de rap amb picada - Enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Magra de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) - Cuixes de pollastre amb ceba i poma - Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	- Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja - Llenties estofades amb verdures - Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



ESCOLA ILDEFONS CERDÀ - SENSE FRUITS SECS

Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				- Macarrons amb tomàquet - Pollastre arrebossat - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives - Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	- Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) - Truita de carbassó amb enciam i formatge - Fruita de temporada	- Patata, pastanaga i pèsols - Pernils de pollastre a la llimona - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb pasta fina - Palometa amb arrebossat casolà - Amanida d'enciam i olives - logurt	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall dindi amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Patata xafada amb bròquil - Lluç al forn - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	- Sopa freda de tomàquet, rostes, ou dur i pernil - Croquetes de bacallà - Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Truita de tonyina - Enciam i quinoa - logurt	- Macarrons bolonyesa amb tomàquet i vedella - Cues de rap amb picada - Enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Magra de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) - Cuixes de pollastre amb ceba i poma - Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	- Amanida de brots variats, poma i germinats de soja (sense fruits secs) - Llenties estofades amb verdures - Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



ESCOLA ILDEFONS CERDÀ - sense porc

Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				- Macarrons amb tomàquet - Nuggets de pollastre - Amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Pizza de tonyina i olives - Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	- Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) - Truita de carbassó amb enciam i formatge - Fruita de temporada	- Patata, pastanaga i pèsols - Pernils de pollastre a la llimona - Amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Sopa d'au amb pasta fina - Palometa amb arrebossat casolà - Amanida d'enciam i olives - logurt	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall dindi amb salsa de verdures - Fruita de temporada	- Patata xafada amb bròquil - Lluc al forn - Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	- Sopa freda de tomàquet, rostos, ou dur (sense pernil) - Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	- Cigrons estofats amb verdures - Truita de tonyina - Enciam i quinoa - logurt	- Macarrons napolitana - Cues de rap amb picada - Enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata - Truita francesa - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) - Cuixes de pollastre amb ceba i poma - Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	- Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja - Llenties estofades amb verdures - Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



ESCOLA ILDEFONS CERDÀ - sense CARN

Curs 2019-2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 9 al 13 de setembre				· Macarrons amb tomàquet · Bunyols de bacallà · Amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives · Fruita de temporada
SETMANA 16 al 20 de setembre	· Empedrat de cigrons (ceba tendra, tonyina, olives, blat de moro) · Truita de carbassó amb enciam i formatge · Fruita de temporada	· Patata, pastanaga i pèsols · Calamars a la romana · Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada	· Sopa de verdures amb pasta fina · Palometa amb arrebossat casolà · Amanida d'enciam i olives · Iogurt	· Arròs amb tomàquet natural · Truita francesa · Fruita de temporada	· Patata xafada amb bròquil · Lluç al forn · Fruita de temporada
SETMANA 23 al 27 de setembre	· Sopa freda de tomàquet, rostos, ou dur (sense pernil) · Croquetes de bacallà- Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada	· Cigrons estofats amb verdures · Truita de tonyina · Enciam i quinoa · Iogurt	· Macarrons napolitana · Cues de rap amb picada · Enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Mongeta tendra amb patata · Truita francesa · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) · Lluç al forn amb picada · Fruita de temporada
SETMANA 30 de setembre al 4 d'octubre	· Amanida de brots variats, poma, fruits secs i germinats de soja · Llenties estofades amb verdures · Fruita de temporada				

Consell nutricional

Recorda que per esmorzar la millor opció serà prioritzar la fruita fresca de temporada i els cereals integrals

Si Dinem	Podem sopar
Llegumes o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita