

MENÚ



ESCOLA IDELFONS CERDÀ -BASAL- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	Dia de Reis	Festiu	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet logurt <p>Kcal: 823,2 Lip: 32,46 Prot: 12,2 HC: 121,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada <p>Kcal: 560 Lip: 25,09 Prot: 20,14 HC: 61,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra amb seques Fruita de temporada <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Remenat de patata i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 682 Lip: 25,19 Prot: 33,84 HC: 80,03</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada <p>Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga logurt <p>Kcal: 740 Lip: 32,42 Prot: 24,56 HC: 87,11</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Pollastre al forn amb amanida d'enciam Fruita de temporada <p>Kcal: 527 Lip: 16,76 Prot: 33,99 HC: 58,53</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa amb amanida Fruita de temporada <p>Kcal: 510 Lip: 25,02 Prot: 21,6 HC: 53,5</p>
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Magre de porc amb salsa de verdures Fruita de temporada <p>Kcal: 516 Lip: 20,83 Prot: 28,24 HC: 54,75</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada <p>Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,50</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 757 Lip: 36,23 Prot: 28,69 HC: 78,92</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat d'ous i formatge i amanida d'enciam Fruita de temporada <p>Kcal: 614 Lip: 19,19 Prot: 36,70 HC: 73,40</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel Pollastre al forn amb poma i ceba logurt <p>Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot: 22,75 HC: 72,21</p>
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam Fruita de temporada <p>Kcal: 717 Lip: 25,18 Prot: 34,74 HC: 87,70</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam logurt <p>Kcal: 613 Lip: 23,54 Prot: 28,95 HC: 71,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada <p>Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada <p>Kcal: 491,3 Lip: 16,4 Prot: 16,95 HC: 76,09</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada <p>Kcal: 631,2 Lip: 22 Prot: 15,98 HC: 92,92</p>

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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



ESCOLA IDELFONS CERDÀ -SENSE CARN- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Remenat de patata amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures de Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Pasta amb tomàquet Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Rap a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat d'ous i formatge amb amanida d'enciam i Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel Figuretes de peix amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Calamars romana Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals italiana Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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 colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



ESCOLA IDELFONS CERDÀ -SENSE GLUTEN- GENER 2020

PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures Mandonguilles s/gluten amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Botifarra s/gluten amb seques Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Remenat de patata amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de bacallà s/ gluten amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa s/gluten amb amanida d'enciam Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes s/gluten al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat de formatge amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Rap al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur gratinats amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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



ESCOLA IDELFONS CERDÀ -BAIX EN GREIXOS- GENER 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Lenties estofades amb verdures de temporada Mandonguilles amb salsa de tomàquet logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita francesa amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Remenat de patata amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Hamburguesa amb amanida d'enciam Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç a planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Salsitxes al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures de temporada Remenat de formatge amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb poma i ceba logurt desnatat
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Rap al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur amb amanida d'enciam i sèsam logurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Estofat de gall d'indi amb patates Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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 colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA IDELFONS CERDÀ -SENSE GLUTEN NI CARN- GENER 2020



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades amb verdures de temporada Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Remenat de patat amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Croquetes de bacallà s / gluten amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes blanques estofades amb verdures de temporada Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de porro Truita de patates amb amanida d'enciam Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Crema de coliflor i patata Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb bolets i ceba Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Rap a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Remenat de formatge amb amanida d'enciam Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet Peix planxa logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patata Rap al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patates a la marinera Ou dur amb amanida d'enciam i sèsam logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet natural Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Calamars s/ gluten romana Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Espirals s/gluten ni ou a la italiana Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) Fruita de temporada

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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 colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

ESCOLA IDELFONS CERDÀ -SENSE OU, SOJA, LLET NI DERIVATS- GENER 2020



PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties estofades amb verdures de temporada · Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Llom a la planxa amb seques · Fruita de temporada
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Cues de rap al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques estofades amb verdures de temporada · Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten ni ou · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Magre de porc amb salsa de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb bolets i ceba · Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures de temporada · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i xerris · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet · Pollastre al forn amb poma i ceba · Fruita de temporada
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Rap al forn amb amanida d'enciam i tomàquet · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates a la marinera · Llom a la planxa amb amanida d'enciam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Estofat de gall d'indi amb patates · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/gluten ni ou a la italiana · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada

CONSELL NUTRICIONAL

Els "Meatless Monday" és una iniciativa que promou un consum responsable, just i adequat de carn, i permet disminuir la petjada ecològica. D'aquesta manera podem potenciar els plats que ens proporcionen **proteïna d'origen vegetal** com les llegums amb els cereals i les verdures.

Si Dinem	Podem sopar
Llegums 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