

MENÚ D'HIVERN

CURS 2025-2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

Sopa de verdures
Filet de lluç a la marinera
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita

Líp: 4,2 HdC: 26,5 Prot: 19,9 Fib: 5,7



Cigrons amb oli d'alfàbrega
Croquetes de bolets
Amanida d'enciam i canonges
Fruita

Líp: 14,4 HdC: 53,8 Prot: 14,7 Fib: 10,9



Arròs amb verdures
Trita de patates amb ceba
Amanida d'enciam fulla
de roure i blat de moro

Líp: 4,5 HdC: 23 Prot: 24,2 Fib: 2,5



Verdura de temporada
Botifarra a la planxa
Amanida amb pastanaga ratllada
logurt

Líp: 12,3 HdC: 33,8 Prot: 10 Fib: 3,3

Macarrons a la carbonara
Pollastre rostit amb el seu suc
Patata al caliu amb all i julivert
Fruita

Líp: 15 HdC: 44,5 Prot: 26,3 Fib: 3,8

SETMANA 2

Llenties guisades amb verdures
Trita de patates amb ceba
Amanida d'enciam i canonges
Fruita

Líp: 11,1 HdC: 48,8 Prot: 14,5 Fib: 11,1



Espirals a la napolitana
Filet de lluç amb allada i
pebre dolç vermell
Amanida d'enciam romà
i blat de moro
Fruita

Líp: 5,8 HdC: 45 Prot: 22,6 Fib: 6,1



Sopa de pollastre
Canelons casolans amb formatge
gratinat
Amanida d'enciam amb
pastanaga ratllada
Fruita

Líp: 8,2 HdC: 38 Prot: 10,3 Fib: 6,4

Trinxat de la Cerdanya
Hamburgueses de pollastre
Amanida d'enciam i olives
logurt

Líp: 14,2 HdC: 27 Prot: 28,4 Fib: 2,9



Arròs tres delícies
(blat de moro, pèsols i gall dindi)
Calamars arrebossats
Amanida de tomàquet i
formatge fresc
Fruita

Líp: 17,5 HdC: 38,8 Prot: 21,5 Fib: 5,6

SETMANA 3

Espirals amb salsa de bolets
Filet de lluç all forn amb salsa de
tomàquet
Amanida d'enciam amb
pastanaga ratllada
Fruita

Líp: 6,5 HdC: 43 Prot: 22,8 Fib: 5,8

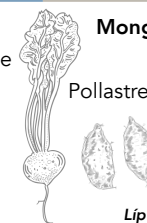


Arròs amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam amb tomàquet
Fruita

Líp: 11,9 HdC: 41,8 Prot: 15,5 Fib: 6,2

Sopa de pollastre
Mandonguilles mixtes amb salsa de
tomàquet i daus de carbassa
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita

Líp: 10,4 HdC: 30 Prot: 15,7 Fib: 4,7



Mongetes blanques estofades
amb verdures
Pollastre a la planxa amb all i julivert
Patates fregides
logurt

Líp: 12 HdC: 24 Prot: 30 Fib: 5,2

Verdura de temporada
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam trocadero i
espinacs tendres
Fruita

Líp: 10,7 HdC: 56,3 Prot: 9,2 Fib: 7,1

SETMANA 4

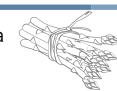
Macarrons amb salsa de
tomàquet i orenga
Filet de lluç arrebossat
Amanida d'enciam romà i olives
Fruita

Líp: 15 HdC: 44,5 Prot: 26,3 Fib: 3,8



Verdura de temporada
Pollastre rostit al forn
Xips de moniato
Fruita

Líp: 4,5 HdC: 23 Prot: 24,2 Fib: 2,5



Arròs amb verdures
Hamburgueses de peix
Amanida d'enciam amb
blat de moro
Fruita

Líp: 4,5 HdC: 23 Prot: 24,2 Fib: 2,5



Empedrat de **llenties**
(ceba, pebrot verd i vermell)
Trita de patates
Pa amb tomàquet
logurt

Líp: 11,1 HdC: 48,8 Prot: 14,5 Fib: 11,1

Sopa de pollastre
Llom a la planxa amb salsa de
xampinyons
Amanida d'enciam romà amb
pastanaga ratllada
Fruita

Líp: 4,2 HdC: 28,2 Prot: 19,9 Fib: 5,2

LLEGENDA

Negreta: Producte Ecològic

*Elaboració de cuina

MENÚ DE RÈGIM

Arròs bullit / Verdura de temporada
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
logurt / Poma

INFORMACIÓ D'INTERÈS

Utilitzem oli d'oliva per amanir i oli de
gira-sol alt oleic per fregir.

