

Gener Basal 2025

vv

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 Crema de carbassó amb torronets de pa Ous al graten lacti	9 Espagueti napolitana Hamburguesa de coliflor i quinoa amb amanida fruita	10 Verdura amb patata i rajoli d'oli d'oliva Salsitxes amb ceba i pebrot fruita
13 Mongeta blanca eco Llibrets amb enciam , col i pastanaga fruita	14 Brou d'au i verdures Filet d'abadejo amb enciam i brots de col fruita	15 Arròs tricolor saltejat Pernilets de gall dindi sobre llit de sanfaina lacti	16 Fideus a la cassola amb verduretes Bocadets de lluç al forn amb pastanaga i olives fruita	17 Crema de verdures amb daus de pa Mandonguilles de vedella amb verduretes Fruita
20 Verdura al vapor Salsitxes al forn amb hortalisses fruita	21 Sopa de brou vegetal Trita de patata amb llenca de formatge fruita	22 Arròs caldós Llenguadina amb enciam i olives lacti	23 Macarrons carbonara amb tires de bacó Croquetes d'espinaç al forn amb enciams variats fruita	24 Cigrons amb carbassa Contracuixa de gall dindi amb allada i anells de ceba fruita
27 Crema de pastanaga i moniato Calamars a l'andalussa amb enciam i pastanaga fruita	28 Arròs sofregit de tomàquet, ceba i porro Trita de pernil amb enciam, olives i blat de moro fruita	29 Espirals amb pesto Filet de rosada amb enciam i tomàquet lacti	30 Llenties eco Hamburguesa de vedella al forn amb patates fruita	31 Verdura amb rajolí d'oli d'oliva mandonguilles veggio amb carbassa i pèsols fruita

Menú revisat per el departament de dietètica i nutrició. La cuina es reserva fer modificacions per un millor servei.



Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



petits canvis PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



canvia

AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT

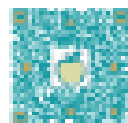


menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRA PROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Departament d'Ensenyament
i Recerca Universitària

061

canviem hàbits