



Menú Sense Carn

Novembre – Desembre 2021

DILLUNS 08/11/2021	DIMARTS 09/11/2021	DIMECRES 10/11/2021	DIJOUS 11/11/2021	DIVENDRES 12/11/2021
CREMA DE VERDURES <i>api, sulfits</i>	SOPA DE PISTONS AMB BROU VEGETAL <i>api, gluten, sulfits</i>	MONGETES SEQUES GUISADES AMB VERDURES <i>sulfits</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	MONGETA VERDA AMB PÈSOLS I PASTANAGA <i>sulfits</i>
LLENTIES GUISADES AMB ARRÒS	TRUITA FRANCESA <i>ou</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>	TRUITA DE PATATA AMB CARBASSÓ <i>ou</i>	HAMBURGUESA DE LLENTIES I MENTA <i>gluten</i>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA	PATATES FREGIDES
PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 576.2 - 89.4 - 17.5 - 16.5	Kcal - HC - Prot - Lip 471.3 - 62.4 - 20.0 - 15.7	Kcal - HC - Prot - Lip 558.3 - 52.1 - 35.7 - 23.0	Kcal - HC - Prot - Lip 640.5 - 104.0 - 15.0 - 18.3	Kcal - HC - Prot - Lip 743.6 - 119.0 - 20.0 - 20.8
DILLUNS 15/11/2021	DIMARTS 16/11/2021	DIMECRES 17/11/2021	DIJOUS 18/11/2021	DIVENDRES 19/11/2021
CREMA DE PÈSOLS <i>sulfits</i>	MONGETA VERDA AMB PATATES AL VAPOR <i>sulfits</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	PURÉ DE PATATES GRATINAT <i>llet, soja</i>	SOPA DE GALETS AMB BROU VEGETAL <i>api, gluten, sulfits</i>
ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i>	FILET DE LLUÇ AMB SALSA DE VERDURES <i>peix</i>	TRUITA FRANCESA <i>ou</i>	HAMBURGUESA DE LLENTIES I MENTA <i>gluten</i>	FILET DE LLUÇ AL FORN <i>peix</i>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS
PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 659.9 - 124.3 - 20.3 - 9.1	Kcal - HC - Prot - Lip 526.1 - 76.5 - 22.3 - 14.6	Kcal - HC - Prot - Lip 600.3 - 71.5 - 24.2 - 24.2	Kcal - HC - Prot - Lip 714.6 - 104.5 - 23.4 - 22.6	Kcal - HC - Prot - Lip 462.0 - 66.1 - 27.9 - 9.6
DILLUNS 22/11/2021	DIMARTS 23/11/2021	DIMECRES 24/11/2021	DIJOUS 25/11/2021	DIVENDRES 26/11/2021
PÈSOLS SALTEJATS AMB ALL	ARRÒS TRES DELÍCIES S/PERNIL <i>ou</i>	CREMA DE CARBASSA <i>sulfits</i>	SOPA D'ESTRELLES <i>api, gluten</i>	MONGETA VERDA AMB PATATES AL VAPOR <i>sulfits</i>
HAMBURGUESA DE QUINOA AMB SALSA <i>gluten</i>	RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA <i>gluten, peix</i>	MACARRONS A LA NAPOLITANA <i>gluten, soja</i>	TRUITA DE PATATA AMB ESPINACS <i>ou</i>	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
PA <i>gluten</i>	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Kcal - HC - Prot - Lip 536.2 - 84.1 - 15.6 - 15.2	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 756.0 - 83.6 - 27.2 - 34.8	Kcal - HC - Prot - Lip 625.8 - 118.9 - 17.1 - 9.1	Kcal - HC - Prot - Lip 541.2 - 71.0 - 18.2 - 20.5	Kcal - HC - Prot - Lip 661.2 - 92.1 - 21.2 - 23.1	
DILLUNS 29/11/2021	DIMARTS 30/11/2021	DIMECRES 01/12/2021	DIJOUS 02/12/2021	DIVENDRES 03/12/2021
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	TRINXAT DE LA CERDANYA <i>sulfits</i>	CREMA DE CIGRONS AMB CROSTONS <i>gluten, sulfits</i>	ESPIRALS A LA NAPOLITANA <i>gluten</i>	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALLS
ROTLLETS DE PRIMAVERA <i>gluten</i>	HAMBURGUESA DE QUINOA AMB SALSA <i>gluten</i>	FILET DE SALMÓ AL FORN <i>peix, soja</i>	HAMBURGUESA DE LLENTIES I MENTA <i>gluten</i>	TRUITA DE PATATES AMB CEBA <i>ou</i>
ENCIAM, TOMÀQUET I ESPÀRRECS	FRUITA DE TEMPORADA	ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES VERDES	PATATA AL FORN <i>sulfits</i>	ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL DE LÀCTICS LLÍVIA <i>llet</i>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>	PA INTEGRAL <i>gluten</i>	PA <i>gluten</i>
Kcal - HC - Prot - Lip 667.0 - 114.0 - 11.7 - 18.2	Kcal - HC - Prot - Lip 515.3 - 74.5 - 12.1 - 18.7	Kcal - HC - Prot - Lip 628.1 - 54.6 - 32.6 - 31.0	Kcal - HC - Prot - Lip 834.7 - 148.6 - 28.0 - 14.3	Kcal - HC - Prot - Lip 515.6 - 71.6 - 11.8 - 20.2

FRUITA - La fruita que s'ofereix als menús és **ELABORACIONS DIÀRIES** - Els menús i el pa **fruita de temporada**: Poma, Pera, Plàtan, són elaborats diàriament. Taronja i Mandarina.

PRODUCTES DE PROXIMITAT - Al menú s'ofereixen productes de proveïdors locals (iogurts, Aus i Pa)

"MEAT FREE DAY" - Els llegums, cereals i fruita seca són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.



Podeu combinar dinars i sopars amb la relació presentada en aquesta taula

Pasta, arròs o llegum	↔	Verdura, crema o amanida
Llegum, ou o proteïna vegetal	↔	Carn o peix
Fruita	↔	Làctic o fruita