



MENÚ ADAPTAT PER COLESTEROL

GENER 2019

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	VACANCES ESCOLARS	VACANCES ESCOLARS	VACANCES ESCOLARS	VACANCES ESCOLARS
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
VACANCES ESCOLARS	CREMA DE PÈSOLS (patates, ceba i pèsols) *_*_*_*_*_*_*_* LLUÇ AL FORN AMB PATATES *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	LLENTIES AMB ARRÒS (pastanaga, tomàquet, ceba, pebrot) *_*_*_*_*_*_*_* TRUITA (sense rovell) DE CARABASSÓ AMB AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) *_*_*_*_*_*_*_* IOGURT	TRINXAT DE VERDURES (patates, mongetes i col) *_*_*_*_*_*_*_* POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	SOPA DE POLLASTRE (brou de pollastre i verdures amb pasta alimentària) *_*_*_*_*_*_*_* PIZZA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
CREMA DE CARABASSA (patata, pastanaga, ceba i carabassa) *_*_*_*_*_*_*_* POLLASTRE AL "AJILLO" AMB PURÉ DE PATATES *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA *_*_*_*_*_*_*_* QUESADILLA DE PERNIL DOLÇ I VERDURES AMB AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) *_*_*_*_*_*_*_* IOGURT	AMANIDA DE VEGETALS (enciam, tomàquet, blat de moro) I QUINOA *_*_*_*_*_*_*_* LLUÇ A LA BASCA *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	PASTA VEGETAL AMB TOMÀQUET GRATINAT *_*_*_*_*_*_*_* TRUITA (sense rovell) DE TONYINA AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	SOPA DE CEBA (brou de pollastre amb ceba, pastanaga i ou) *_*_*_*_*_*_*_* BROQUETA DE POLLASTRE AMB VERDURES (carabassó, pebrot verd i vermell i ceba) *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
VERDURA AL VAPOR (patata, pastanaga i mongeta tendra) *_*_*_*_*_*_*_* LLUÇ A LA PLANXA AMB SAMFAINA (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES (patata, pastanaga, tomàquet, ceba i pebrot) *_*_*_*_*_*_*_* OUS (sense rovell) REMENATS AMB TOMÀQUET *_*_*_*_*_*_*_* IOGURT	MACARRONS AMB TOMÀQUET *_*_*_*_*_*_*_* FILET DE BACALLÀ AMB PATATES *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	SOPA DE VERDURES (brou de verdures amb verdures trinxades) *_*_*_*_*_*_*_* POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAL AL PEBRE *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET *_*_*_*_*_*_*_* PERNILETS DE POLLASTRE A LA JARDINERA (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i pèsols) *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
ESPAGUETIS AMB TONYINA *_*_*_*_*_*_*_* GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	AMANIDA DE PATATA AMB POLLASTRE I POMA *_*_*_*_*_*_*_* CALAMARS A LA PLANXA AMB PATATES *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	CREMA DE VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, patata, carxofa, espàrrecs i xampinyó) *_*_*_*_*_*_*_* LLUÇ AL FORN AMB VERDURES *_*_*_*_*_*_*_* IOGURT	RISSOTTO DE PERNIL I VERDURES *_*_*_*_*_*_*_* TRUITA (sense rovell) D'ESPINACS AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) *_*_*_*_*_*_*_* FRUITA	

FRUITA DEL TEMPS: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja



MENÚ ADAPTAT PER COLESTEROL MARÇ 2019

				DIVENDRES 1
				ESCUDELLA DE CARN I LLEGUMS (brou de pollastre, cigrons i pasta) * _ * _ * _ * _ * HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SALS BARBACOA I AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) * _ * _ * _ * _ * FRUITA
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
TAGLIATELLE AMB ALBERGÍNIA I TOMÀQUET * _ * _ * _ * _ * CALAMARS A LA PLANXA AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) * _ * _ * _ * _ * FRUITA	CREMA DE PÈSOLS (patates, ceba i pèsols) * _ * _ * _ * _ * LLUÇ AL FORN AMB PATATES * _ * _ * _ * _ * FRUITA	LLENTIES AMB ARRÒS (pastanaga, tomàquet, ceba, pebrot) * _ * _ * _ * _ * TRUITA (sense rovell) DE CARABASSÓ AMB AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) * _ * _ * _ * _ * IOGURT	TRINXAT DE VERDURES (patates, mongetes i col) * _ * _ * _ * _ * POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT * _ * _ * _ * _ * FRUITA	SOPA DE POLLASTRE (brou de pollastre i verdures amb pasta alimentària) * _ * _ * _ * _ * PIZZA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE * _ * _ * _ * _ * FRUITA
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
CREMA DE CARABASSA (patata, pastanaga, ceba i carabassa) * _ * _ * _ * _ * POLLASTRE AL "AJILLO" AMB PURÉ DE PATATES * _ * _ * _ * _ * FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA * _ * _ * _ * _ * QUESADILLA DE PERNIL DOLÇ I VERDURES AMB AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) * _ * _ * _ * _ * IOGURT	AMANIDA DE VEGETALS (enciam, tomàquet, blat de moro) I QUINOA * _ * _ * _ * _ * LLUÇ A LA BASCA * _ * _ * _ * _ * FRUITA	PASTA VEGETAL AMB TOMÀQUET GRATINAT * _ * _ * _ * _ * TRUITA (sense rovell) DE TONYINA AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) * _ * _ * _ * _ * FRUITA	SOPA DE CEBA (brou de pollastre amb ceba, pastanaga i ou) * _ * _ * _ * _ * BROQUETA DE POLLASTRE AMB VERDURES (carabassó, pebrot verd i vermell i ceba) * _ * _ * _ * _ * FRUITA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
VERDURA AL VAPOR (patata, pastanaga i mongeta tendra) * _ * _ * _ * _ * LLUÇ A LA PLANXA AMB SAMFAINA (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) * _ * _ * _ * _ * FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES (patata, pastanaga, tomàquet, ceba i pebrot) * _ * _ * _ * _ * OUS (sense rovell) REMENATS AMB TOMÀQUET * _ * _ * _ * _ * IOGURT	MACARRONS AMB TOMÀQUET * _ * _ * _ * _ * FILET DE BACALLÀ AMB PATATES * _ * _ * _ * _ * FRUITA	SOPA DE VERDURES (brou de verdures amb verdures trinxades) * _ * _ * _ * _ * POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS AL PEBRE * _ * _ * _ * _ * FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET * _ * _ * _ * _ * PERNILETS DE POLLASTRE A LA JARDINERA (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i pèsols) * _ * _ * _ * _ * FRUITA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ESPAGUETIS AMB TONYINA * _ * _ * _ * _ * GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) * _ * _ * _ * _ * FRUITA	AMANIDA DE PATATA AMB POLLASTRE I POMA * _ * _ * _ * _ * CALAMARS A LA PLANXA AMB PATATES * _ * _ * _ * _ * FRUITA	CREMA DE VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, patata, carxofa, espàrrecs i xampinyó) * _ * _ * _ * _ * LLUÇ AL FORN AMB VERDURES * _ * _ * _ * _ * IOGURT	RISSOTTO DE PERNIL I VERDURES * _ * _ * _ * _ * TRUITA (sense rovell) D'ESPINACS AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) * _ * _ * _ * _ * FRUITA	ESCUDELLA DE CARN I LLEGUMS (brou de pollastre, cigrons i pasta) * _ * _ * _ * _ * HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SALS BARBACOA I AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) * _ * _ * _ * _ * FRUITA

FRUITA DEL TEMPS: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja



MENÚ ADAPTAT PER COLESTEROL ABRIL 2019

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
TAGLIATELLE AMB ALBERGÍNIA I TOMÀQUET *_*_*_*_*_* CALAMARS A LA PLANXA AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) *_*_*_*_*_* FRUITA	CREMA DE PÈSOLS (patates, ceba i pèsols) *_*_*_*_*_* LLUÇ AL FORN AMB PATATES *_*_*_*_*_* FRUITA	LLENTIES AMB ARRÒS (pastanaga, tomàquet, ceba, pebrot) *_*_*_*_*_* TRUITA (sense rovell) DE CARABASSÓ AMB AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) *_*_*_*_*_* IOGURT	TRINXAT DE VERDURES (patates, mongetes i col) *_*_*_*_*_* POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT *_*_*_*_*_* FRUITA	SOPA DE POLLASTRE (brou de pollastre i verdures amb pasta alimentària) *_*_*_*_*_* PIZZA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE *_*_*_*_*_* FRUITA
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CREMA DE CARABASSA (patata, pastanaga, ceba i carabassa) *_*_*_*_*_* POLLASTRE AL "AJILLO" AMB PURÉ DE PATATES *_*_*_*_*_* FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA *_*_*_*_*_* QUESADILLA DE PERNIL DOLÇ I VERDURES AMB AMANIDA (enciam, tomàquet i blat de moro) *_*_*_*_*_* IOGURT	AMANIDA DE VEGETALS (enciam, tomàquet, blat de moro) I QUINOA *_*_*_*_*_* LLUÇ A LA BASCA *_*_*_*_*_* FRUITA	PASTA VEGETAL AMB TOMÀQUET GRATINAT *_*_*_*_*_* TRUITA (sense rovell) DE TONYINA AMB AMANIDA (enciam, tomàquet, blat de moro) *_*_*_*_*_* FRUITA	SOPA DE CEBA (brou de pollastre amb ceba, pastanaga i ou) *_*_*_*_*_* BROQUETA DE POLLASTRE AMB VERDURES (carabassó, pebrot verd i vermell i ceba) *_*_*_*_*_* FRUITA
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
VACANCES ESCOLARS	VACANCES ESCOLARS	VACANCES ESCOLARS	VACANCES ESCOLARS	VACANCES ESCOLARS
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
VACANCES ESCOLARS	LLENTIES AMB VERDURES (patata, pastanaga, tomàquet, ceba i pebrot) *_*_*_*_*_* OUS (sense rovell) REMENATS AMB TOMÀQUET *_*_*_*_*_* IOGURT	MACARRONS AMB TOMÀQUET *_*_*_*_*_* FILET DE BACALLÀ AMB PATATES *_*_*_*_*_* FRUITA	SOPA DE VERDURES (brou de verdures amb verdures trinxades) *_*_*_*_*_* POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAL AL PEBRE *_*_*_*_*_* FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET *_*_*_*_*_* PERNILETS DE POLLASTRE A LA JARDINERA (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i pèsols) *_*_*_*_*_* FRUITA
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
ESPAGUETIS AMB TONYINA *_*_*_*_*_* GALL D'INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA *_*_*_*_*_* FRUITA	AMANIDA DE PATATA AMB POLLASTRE I POMA *_*_*_*_*_* CALAMARS A LA PLANXA AMB PATATES *_*_*_*_*_* FRUITA			

FRUITA DEL TEMPS: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja