

# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### BASAL

### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
Dinar	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons Llibrets de llom cassolans amb enciam i tomàquet natural Iogurt <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
Proposta Sopar		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa i formatge Fruita	Panatxé de verdures Remenat d'ou Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Ous fregits Làctic
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
Dinar	Macarrons integrals carbonara Salmó a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb Variat d'enciams i pastanaga Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truita francesa amb pernil dolç i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba Fideuà de peix Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
Proposta Sopar	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Làctic	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
Dinar	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta Gall d'indi arrebossat(a casa) amb variats d'enciams i brots Iogurt <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs Integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/salsa formatge Pernilets de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Verdures al forn gratinades Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Puré de llegum Truita paisana Làctic	Crema de coliflor Croquetes vegetals Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
Dinar	Sopa de peix Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Nuggets amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb formatge amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar	Espinacs a la catalana Truita de patata Làctic	Sopa de pasta Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
Dinar	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
Proposta Sopar	Escalvada Caballa al forn Fruita	Arròs milanesa Truita de verdures Làctic			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### NO GLUTEN

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Llom planxa amb enciam i tomàquet natural Iogurt <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa i formatge Fruita	Panató de verdures Remenat d'ou Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus d'arròs amb verdures Ous fregits Làctic
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons integrals carbonara (s/gluten) Salmó a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truita francesa amb pernil dolç i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba (s/crostons) Fideuà de peix (s/gluten) Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Làctic	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets s/gluten Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta (s/gluten) Gall d'indi a la planxa amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis (s/gluten) a/salsa formatge Pernilets de pollastre amb tomàquet /secundaria pizza verdures (s/gluten) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn gratinades Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals s/gluten amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Purè de llegum Truita paisana Làctic	Crema de coliflor Croquetes s/gluten Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa de peix (s/gluten) Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb formatge amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons (s/gluten) a la bolonyesa Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truita de patata Làctic	Sopa de pasta s/gluten Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Espirals (s/gluten) amb sofregit de ceba i tomàquet Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa (s/rostes) Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalivada Caballa al forn Fruita	Arròs milanesa Truita de verdures Làctic			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### SENSE LTP

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons Llibrets de llom cassolans amb enciam i cogombre Iogurt <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa i formatge Fruita	Panatxé de verdures Remenat d'ou Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Ous fregits Làctic
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons integrals carbonara Salmó a la taronja amb enciam i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb Variat d'enciams i pastanaga Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truita francesa amb pernil dolç i enciam i cogombre Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba Fideuà de peix Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Làctic	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta Gall d'indi arrebossat(a casa) amb variats d'enciams i brots Iogurt <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs Integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/salsa formatge Pernilets de pollastre forn amb enciam i cogombre /secundaria pizza verdures Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn gratinades Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Puré de llegum Truita paisana Làctic	Crema de coliflor Croquetes vegetals Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa de peix Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Nuggets amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb formatge amb enciam i olives Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truita de patata Làctic	Sopa de pasta Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalvada Caballa al forn Fruita	Arròs milanesa Truita de verdures Làctic			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### NO LACTOSA, FRUCTOSA I SORBITOL

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb carbassó Truita francesa amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61	Sopa d'au amb pistons (brou api i col) Llom planxa amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54	Llenties especiades Contracuixa de pollastre amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26	Bledes amb patates Bistec de vedella planxa amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Carn magra Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Coliflor Remenat d'ou Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Amanida d'enciam, api, olives i cogombre Emperador planxa Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Wok de fideus amb xampinyons Ous Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons amb xampinyons (s/formatge) Salmó planxa amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23	Bròquil amb patata Vedella a la planxa amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76	Arròs amb all i julivert Gall dindi planxa amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99	Cigrons amb xampinyons Truita francesa amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33	Crema de carbassó (s/llet ni derivats) Peix planxa amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Crema de carxofes Remenat d'ou Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Llenties especiades Bacallà Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Arròs a/espinacs Conill al forn Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Amanida d'enciam, api, olives i cogom. Hummus amb bastonets Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties especiades Truita de patata amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04	Bròquil amb patata Bacallà amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17	Sopa de brou (brou api i col) amb pasta Gall d'indi planxa amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17	Arròs amb carxofes Llom a la planxa amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28	Espaguetis amb carbassó (s/formatge) Pollastre amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17
<b>Proposta Sopar</b>	Carbassó a la planxa Pollastre amb patata Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Arròs amb xampinyons Ous al forn Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Espirals amb xampinyons Lluç Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Puré de llegum Truita francesa Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Crema de coliflor Tonyina planxa Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa amb pasta (brou api i col) Gall dindi amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32	Coliflor amb patata Bistec de vedella amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57	Arròs amb xampinyons Pit de pollastre amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41	Cigrons amb all i julivert Truita francesa amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26	Macarrons amb carbassó (s/formatge) Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs al vapor Truita de patata Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Sopa de pasta (brou api i col) Gall a la planxa Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Bròquil Broqueta de tofu Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Crema d'espinacs Llom Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Arròs amb carxofes Ous escalfats Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)
	29/11	30/11	<p>El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.</p> 		
<b>Dinar</b>	Espirals amb espinacs (s/formatge) Pollastre amb enciam i olives Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12	Crema de carxofes amb rostes (s/llet ni derivats) Llenties especiades Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat) kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43			
<b>Proposta Sopar</b>	Patata amb all i julivert Caballa al forn Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)	Arròs Truita de carbassó Iogurt s/lactosa (n/ensucrat n/edulcorat)			

Dimarts i dijous pa integral

Iogurt natural. I3-I4-I5 NO SUCRE

Oli de oliva verge extra/sal iodada

# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### NO LACTOSA, NO PROTEÏNA VACA

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons Llom planxa amb enciam i tomàquet natural Iogurt de soja <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa Fruita	Panató de verdures Remenat d'ou Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Ous fregits Iogurt de soja
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons integrals napolitana (s/formatge) Salmó a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa d'au amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb Variat d'enciams i pastanaga Iogurt de soja <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truita francesa amb pernil dolç i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba (s/llet ni derivats) Fideuà de peix Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Iogurt de soja	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta Gall d'indi arrebossat(a casa) amb variats de enciams i brots Iogurt de soja <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs Integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/ tomàquet (s/formatge) Pernilets de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures (s/llet ni derivats) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Purè de llegum Truita paisana Iogurt de soja	Crema de coliflor Croquetes s/lactosa Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa de peix Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Llom a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt de soja <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa de porc (s/formatge) Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truita de patata Iogurt de soja	Sopa de pasta Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet (s/formatae) Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes (s/llet ni derivats) Llenties guisats amb verdures Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalivada Caballa al forn Fruita	Arròs amb verdures Truita de verdures Iogurt de soja			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



Dimarts i dijous pa integral

Iogurt natural. I3-I4-I5 NO SUCRE

Oli de oliva verge extra/sal iodada

# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### GLUTEN LACTOSA, BLAT, BLAT DE MORO

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truitada francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons (pasta d'arròs) Llom a la planxa amb enciam i tomàquet natural Iogurt s/lactosa <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contraeix de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa Fruita	Panató de verdures Remenat d'ou Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus d'arròs a/verdures Ous fregits Iogurt s/lactosa
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons napolitana (s/formatge)(pasta d'arròs) Salmó a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truitada francesa amb pernil dolç i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba (s/llet ni derivats)(s/crostons) Fideuà de peix (pasta d'arròs) Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Iogurt s/lactosa	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb crudités Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truitada de patata amb enciam, pastanaga Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta (pasta d'arròs) Gall d'indi arrebossat (farina d'arròs) amb variats de enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/tomàquet (s/formatge, pasta d'arròs) Pernils de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures (s/lactosa ni blat) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals (pasta d'arròs) amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Purè de llegum Truitada paisana Iogurt s/lactosa	Crema de coliflor Croquetes s/lactosa ni blat Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa de peix (pasta d'arròs) Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams i olives Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt s/lactosa <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truitada francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa (s/formatge)(pasta d'arròs) Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truitada de patata Iogurt s/lactosa	Sopa de pasta (pasta arròs) Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet (s/formatge)(pasta d'arròs) Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes (s/llet ni derivats)(s/crostons) Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalivada Caballa al forn Fruita	Arròs amb verdures Truitada de verdures Iogurt s/lactosa			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables.

Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



Dimarts i dijous pa integral

Iogurt natural. I3-I4-I5 NO SUCRE

Oli de oliva verge extra/sal iodada

# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### OVOVEGETARIÀ

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa vegetal amb pistons Croquetes vegetals amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Graellada de verdures Llenties estofades amb carbassa i porro Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Ous al forn amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa Fruita	Panatxé de verdures Remenat d'ou Fruita	Amanida de poma Tofu amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Ous fregits Fruita
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons integrals napolitana (s/formatge) Truita francesa amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Bressa de verdures Arròs amb tomàquet Fruita de temporada <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb xampinyons Truita francesa amb tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba (s/llet ni derivats) Fideuà de verdures Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Fruita	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Amanida Llenties saltades amb verdures Fruita	Arròs de verdures Seità guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Cigrons amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou vegetal amb pasta Varetes vegetals amb variat de enciams i brots Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Amanida de tomàquet Arròs integral al forn amb carxofes Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/salsa napolitana Truita francesa a/tomàquet amb tomàquet /secundaria pizza vegetal (s/llet ni derivats) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn gratinades Heura amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals amb verdures Tofu amb ceba Fruita	Puré de llegum Truita de verdures Fruita	Crema de coliflor Croquetes vegetals Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa vegetal Llenties saltejades amb verdures Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Ous al forn a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Nuggets vegetals amb enciam i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Panatxé de verdures Macarrons integrals a la napolitana (s/formatge) Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truita de patata Fruita	Sopa de pasta vegetal Mongetes seques especiades Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Amanida verda Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet (s/formatge) Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes (s/llet ni derivats) Llenties guisats amb verdures Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalivada Heura al forn Fruita	Arròs amb verdures Truita de verdures Fruita			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021


### NO GLUTEN NO LACTOSA

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons (s/gluten) Llom a la planxa amb enciam i tomàquet natural Iogurt s/lactosa <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa Fruita	Panató de verdures Remenat d'ou Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus d'arròs amb verdures Ous fregits Iogurt s/lactosa
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons napolitana (s/formatge)(s/gluten) Salmó a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truita francesa amb pernil dolç i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba (s/llet ni derivats)(s/crostons) Fideuà de peix (s/gluten) Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Iogurt s/lactosa	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets s/gluten Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta (s/gluten) Gall d'indi a la planxa amb variat de enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/tomàquet (s/formatge ni gluten) Pernillets de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures (s/lactosa ni gluten) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals s/gluten amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Purè de llegum Truita paisana Iogurt s/lactosa	Crema de coliflor Croquetes s/gluten ni lactosa Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa de peix (s/gluten) Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt s/lactosa <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa (s/formatge)(s/gluten) Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truita de patata Iogurt s/lactosa	Sopa de pasta s/gluten Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11	<div data-bbox="1265 1260 2094 1460" data-label="Text"> <p>El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.</p> </div> 		
<b>Dinar</b>	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet (s/formatge)(s/gluten) Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostos (s/llet ni derivats)(s/crostons) Llenties guisats amb verdures Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalivada Caballa al forn Fruita	Arròs amb verdures Truita de verdures Iogurt s/lactosa			

Dimarts i dijous pa integral

Iogurt natural. I3-I4-I5 NO SUCRE

Oli de oliva verge extra/sal iodada



# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

# NO LACTOSA

### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons Llom planxa amb enciam i tomàquet natural Iogurt s/lactosa <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa Fruita	Panatxé de verdures Remenat d'ou Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Ous fregits Iogurt s/lactosa
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons integrals napolitana (s/formatge) Salmó a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb Variat d'enciams i pastanaga Iogurt s/lactosa <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truita francesa amb pernil dolç i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba (s/llet ni derivats) Fideuà de peix Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Iogurt s/lactosa	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta Gall d'indi arrebossat(a casa) amb variats de enciams i brots Iogurt s/lactosa <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs Integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/ tomàquet (s/formatge) Pernillets de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures (s/lactosa) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Puré de llegum Truita paisana Iogurt s/lactosa	Crema de coliflor Croquetes s/lactosa Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa de peix Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt s/lactosa <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa (s/formatge) Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truita de patata Iogurt s/lactosa	Sopa de pasta Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet (s/formatge) Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes (s/llet ni derivats) Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalivada Caballa al forn Fruita	Arròs amb verdures Truita de verdures Iogurt s/lactosa			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables.  
Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



Dimarts i dijous pa integral

Iogurt natural. I3-I4-I5 NO SUCRE

Oli de oliva verge extra/sal iodada

# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### NO OU NO PEIX

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Gall dindi amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons Llom a la planxa amb enciam i tomàquet natural Iogurt <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa i formatge Fruita	Panatxé de verdures Cigrons Fruita de temporada	Amanida de poma Gall dindi amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Pollastre Làctic
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons integrals napolitana Llom a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb Variat d'enciams i pastanaga Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Pit de pollastre i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba Fideuà de pollastre Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Làctic	Crema de porro Pollastre Fruita	Llenties saltades amb verdures Llom amb pisto Fruita	Arròs tres delícies s/ou Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Bistec de vedella amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Pollastre amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta Gall d'indi planxa amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/salsa formatge Pernilets de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures (s/ou) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn gratinades Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Llom Fruita	Espirals amb verdures Heura saltejada amb ceba Fruita	Puré de llegum Verdures saltejades Làctic	Crema de coliflor Croquetes veganes Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa vegetal Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Llom amb formatge amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa Pollastre a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Mongetes seques especiades Làctic	Sopa de pasta Conill al forn amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Gall dindi Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalivada Pollastre al forn Fruita	Arròs de verdures Gall dindi Làctic			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables.  
Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



Dimarts i dijous pa integral

Iogurt natural. I3-I4-I5 NO SUCRE

Oli de oliva verge extra/sal iodada

# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### NO OU

### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
Dinar	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Peix a la planxa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons Llom a la planxa amb enciam i tomàquet natural Iogurt <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
Proposta Sopar		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa i formatge Fruita	Panatxé de verdures Peix blanc Fruita de temporada	Amanida de poma Emperador amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Pollastre Làctic
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
Dinar	Macarrons integrals napolitana Salmó a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb Variat d'enciams i pastanaga Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Pit de pollastre i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba Fideuà de peix Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
Proposta Sopar	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Làctic	Crema de porro Pollastre Fruita	Llenties saltades amb verdures Bacallà amb pisto Fruita	Arròs tres delícies s/ou Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
Dinar	Llenties amb verdures Bistec de vedella amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta Gall d'indi planxa amb variat de enciams i brots Iogurt <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/salsa formatge Pernilets de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures (s/ou) Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
Proposta Sopar	Verdures al forn gratinades Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Llom Fruita	Espirals amb verdures Lluç amb ceba Fruita	Puré de llegum Verdures saltejades Làctic	Crema de coliflor Croquetes veganes Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
Dinar	Sopa de peix Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Llom amb formatge amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa Lluç a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
Proposta Sopar	Espinacs a la catalana Peix blau Làctic	Sopa de pasta Gall a la planxa amb amanit Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes vegetals Fruita	Arròs fregit amb verdures Gall dindi Fruita
	29/11	30/11			
Dinar	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
Proposta Sopar	Escalivada Caballa al forn Fruita	Arròs de verdures Gall dindi Làctic			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.



Dimarts i dijous pa integral

Iogurt natural. I3-I4-I5 NO SUCRE

Oli de oliva verge extra/sal iodada

# SAGRADA FAMILIA

## Menú NOVEMBRE 2021

### NO PEIX

#### RC Serveis

Menjadors sostenibles  
i educació en el lleure

Menús elaborats i  
revisats - Cristina  
Echevarria  
CODINUCAT  
(001118)  
Supervisora:  
Alicia Roca



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>Dinar</b>	<b>FESTA</b>	Arròs integral amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada <small>kcal 869,97 prot 35,11 hc 107,31 lip 23,61</small>	Sopa d'au amb pistons Llibrets de llom cassolans amb enciam i tomàquet natural Iogurt <small>kcal 660,40 prot 37,25 hc 57,34 lip 21,54</small>	Llenties estofades amb carbassa i porro Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada <small>kcal 712,54 prot 29,14 hc 70,32 lip 32,26</small>	Patates guisades amb verdures Salsitxes de porc amb variat d'enciam i brots Fruita de temporada <small>kcal 701,25 prot 33,61 hc 68,84 lip 18,58</small>
<b>Proposta Sopar</b>		Crema de xampinyons Hamburguesa de quinoa i formatge Fruita	Panatxé de verdures Remenat d'ou Fruita	Amanida de poma Gall dindi amb ceba Fruita	Wok de fideus amb verdures Ous fregits Làctic
	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>Dinar</b>	Macarrons integrals carbonara Llom a la taronja amb tomàquet amanit i olives Fruita Temporada <small>kcal 694,03 prot 29,72 hc 57,22 lip 23</small>	Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 789,22 prot 32,90 hc 114,29 lip 20,76</small>	Arròs amb tomàquet Estofat de Gall d'indi amb variat d'enciams i pastanaga Iogurt <small>kcal 796 prot 24,98 hc 107,65 lip 27,99</small>	Cigrons saltejats amb bacò i xampinyons Truita francesa amb pernil dolç i tomàquet amanit natural Fruita Temporada <small>kcal 730,84 prot 35,25 hc 85,34 lip 24,33</small>	Crema de carbassó i ceba Fideuà de pollastre Fruita de temporada <small>kcal 778,73 prot 26,52 hc 124,85 lip 15,71</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Bròquil amb patata Tofu marinat amb llimona Làctic	Crema de porro Remenat d'ou Fruita	Llenties saltades amb verdures Pollastre amb pisto Fruita	Arròs tres delícies Conill guisadet Fruita	Amanida amb mandarina Hummus amb bastonets Fruita
	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>Dinar</b>	Llenties amb verdures Truita de patata amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <small>kcal 713,48 prot 19,40 hc 73,47 lip 20,04</small>	Patata, broquil i Pastanaga al vapor Vedella amb sanfaina Fruita de temporada <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Sopa de brou amb pasta Gall d'indi arrebossat(a casa) amb variats d'enciams i brots Iogurt <small>kcal 605 prot 35 hc 76 lip 17</small>	Arròs integral al forn amb carxofes Llom a la planxa amb tomàquet i brots de soja Fruita de temporada <small>kcal 618 prot 44 hc 52 lip 28</small>	Espaguetis a/salsa formatge Pernilets de pollastre forn amb tomàquet /secundaria pizza verdures Fruita de temporada <small>kcal 645 prot 35 hc 76 lip 17</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Verdures al forn gratinades Pollastre amb tomàquet Fruita	Arròs amb xampinyons Ous al forn Fruita	Espirals amb verdures Tofu marinat amb salsa de soja Fruita	Puré de llegum Truita paisana Làctic	Crema de coliflor Croquetes vegetals Fruita
	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
<b>Dinar</b>	Sopa vegetal Daus de gall d'indi saltejats amb pastanaga i ceba Fruita de temporada <small>kcal 624 prot 36 hc 46 lip 32</small>	Mongeta tendra i pastanaga amb patata Bistec de vedella a/variats d'enciams, olives i blat Fruita de temporada <small>kcal 729,71 prot 24,93 hc 83,64 lip 29,57</small>	Arròs amb tomàquet Nuggets amb enciam i brots de soja Iogurt <small>kcal 663 prot 20,59 hc 84,56 lip 10,41</small>	Cigrons estofats amb carbassà i ceba Truita francesa amb formatge amb enciam i tomàquet natural Fruita de temporada <small>kcal 846,68 prot 33,08 hc 105,95 lip 26,26</small>	Macarrons integrals a la bolonyesa Pollastre a la planxa amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada <small>kcal 818 prot 44 hc 52 lip 28</small>
<b>Proposta Sopar</b>	Espinacs a la catalana Truita de patata Làctic	Sopa de pasta Verdures saltades amb soja texturitzada Fruita	Verdura tricolor Broqueta de tofu Fruita	Crema de verdures Salsitxes Fruita	Arròs fregit amb verdures Ous escalfats Fruita
	29/11	30/11			
<b>Dinar</b>	Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Salsitxes de pollastre amb variat d'enciams i pastanaga Fruita de Temporada <small>kcal 775,42 prot 25,06 hc 136,33 lip 23,12</small>	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes Llenties guisats amb verduretes Fruita de temporada <small>kcal 671,01 prot 22,93 hc 68,44 lip 14,43</small>			
<b>Proposta Sopar</b>	Escalvada Llom al forn Fruita	Arròs milanesa Truita de verdures Làctic			

El salmó és baix en calories i conté elevats nivells d'àcids grassos Omega3 (DHA i EPA), Omega 6 i nutrients, i és una bona font de proteïnes saludables. Posseeix altes concentracions de vitamines A, B6-B3, D i K, més minerals essencials com el seleni, zinc, potassi, iode i fòsfor.

