



MENÚ D'HIVERN

<ul style="list-style-type: none"> -Llenties estofades amb arròs, ceba i pastanaga. -Amanida d' enciam, pastanaga ratllada, blat de moro i ou dur /pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb verdures (mongeta verda, pastanaga i pebrot vermell) -Lluç al forn amb tomàquet i ceba -Amanida de tomàquet i olives -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de carbassa -Contraçuixa de pollastre al forn -Amanida d'enciam i blat de moro -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Estofat de patata i carn magra de porc , pastanaga i pèsols -Amanida de formatge fresc, enciam , tomàquet i olives -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Espirals amb tomàquet i ceba -Hamburguesa de conill -Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> -Cigrons i fideus estofats amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot vermell) -Amanida d'enciam, blat de moro, olives i ou dur /pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i mongeta tendre -Rap al forn amb salsa de ceba -Amanida de tomàquet i olives -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de fideus -Gall d'indi estofat amb salsa de poma i ceba -Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i ceba) -Xai estofat amb tomàquet i ceba -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb tomàquet i ceba -Cuixetes de pollastre amb taronja -Amanida d' enciam i olives -Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> -Mongetes blanques estofades amb arròs i pastanaga -Amanida d'enciam, blat de moro, olives i ou dur /pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de pastanaga -Lluç al forn -Amanida de tomàquet i olives -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrons amb tomàquet i ceba -Cuixes de pollastre al forn -Amanida d'enciam i pastanaga ratllada -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Bròquil i patata -Hamburguesa de vedella -Amanida de tomàquet i enciam -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb verdures (pastanaga, pebrot vermell i mongeta tendre) i gall d'indi -Amanida d'enciam, blat de moro i formatge fresc -Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> -Llenties amb arròs, mongeta tendre i pastanaga -Amanida d'enciam, olives, blat de moro i ou dur/ pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta tendre) -Rap al forn -Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i mongetes tendres) -Gall d'indi estofat amb salsa de poma i ceba -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Caldo de pollastre amb meravella - Daus de porc estofats amb pèsols i pastanaga -Amanida d'enciam i olives -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrons amb tomàquet amb bolonyesa de pollastre -Amanida de tomàquet, enciam, blat de moro i formatge fresc -Fruita del temps



-Cigrans estofats amb arròs, pastanaga i espinacs -Amanida de tomàquet, blat de moro, olives i ou dur /pollastre -Fruita del temps	-Espirals amb verdures, pastanaga, ceba i carbassó -Daus de gall d'indi estofats amb tomàquet, ceba i pastanaga -Fruita del temps	-Crema de carbassó, patata i porro -Mandonguilles de vedella amb pèsols -Fruita del temps	-Arròs amb verdures (pastanaga i mongeta tendre) i pollastre -Amanida d'enciam, tomàquet i formatge fresc -logurt natural sense sucre	-Patates estofades amb pastanaga i ceba -Lluç al forn amb carbassó -Fruita del temps
-Mongetes blanques estofades amb pistons i verdures (pastanaga, porro i pèsols) -Amanida d'enciam, olives, blat de moro i ou dur /pollastre -Fruita del temps	-Arròs amb tomàquet i ceba -Contra cuixa de pollastre amb all i julivert -Amanida de tomàquet i enciam -Fruita del temps	-Sopa de brou amb fideuets -Fricandó de vedella amb xampinyons -Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps	-Bledes amb patates -Bacallà amb samfaina -Amanida de tomàquet i blat de moro -logurt natural sense sucre	-Fideus a la cassola amb pèsols, pastanaga, pebrot vermell i gall d'indi -Amanida amb enciam, tomàquet i pernil dolç -Fruita del temps

- *Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
- *És donarà poma ecològica un cop a la setmana.
- *És donarà pasta ecològica.
- *És donarà pasta integral un cop al mes.
- *Postres làctics la Fageda

Josep Gou Gratacós
Llicenciat en Farmàcia
col. núm. 12481

Menú revisat i validat per: JOSEP GOU I GRATACÓS (Farmacèutic i Nutricionista)



MENÚ D'ESTIU

<ul style="list-style-type: none"> -Llenties estofades amb arròs i pastanaga -Amanida d'enciam, olives, blat de moro i ou dur /pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb tomàquet -Rap al forn -Amanida d'enciam i blat de moro -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Patata i mongeta tendra -Hamburguesa de conill -Amanida d'enciam i tomàquet -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrons a la bolonyesa (vedella) -Amanida d'enciam tomàquet i gall d'indi -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de porros freda (vichyssoise) -Contracuixa de pollastre al forn amb llimona Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> -Cigrons estofats amb fideus i pastanaga -Amanida d'enciam, olives, tomàquet, blat de moro i ou dur / pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Coliflor i patata -Bacallà amb samfaina -Amanida d'enciam i pastanaga -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de brou amb fideus -Cuixes de pollastre a la taronja -Amanida d' enciam i blat de moro -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Amanida d'arròs amb tomàquet , pèsols, blat de moro i pernil dolç -Llibrets de llom -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Patates estofades amb pastanaga i carbassó -Vedella amb xampinyons -Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps

<ul style="list-style-type: none"> -Mongetes blanques estofades amb arròs i pastanaga -Amanida d'enciam, blat de moro, olives i ou dur /pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Amanida de llacets de colors amb tomàquet, pernil dolç i blat de moro -Gall d'indi estofat amb salsa de poma i ceba -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta tendra) -Estofat de xai amb pastanaga i pèsols -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs a la cassola amb pastanaga, pèsols i bròquil -Rap al forn -Amanida d'enciam i tomàquet -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de carbassa -Mandonguilles de vedella -Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> -Llenties estofades amb arròs i pastanaga -Amanida d'enciam, tomàquet, olives, blat de moro i ou dur /pollastre -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Mongeta tendra i patata -Estofat de vedella amb pastanaga, tomàquet i ceba -Amanida d'enciam i olives -Fruita de temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Arròs amb conill, pèsols, pastanaga i pebrot vermell -Amanida d'enciam, tomàquet, olives i pernil dolç -Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de porros freda (vichyssoise) Lluç al forn -Amanida d'enciam i blat de moro -logurt natural sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> -Macarrons amb tomàquet -Contracuixa de pollastre al forn -Amanida d'enciam i pastanaga -Fruita del temps



-Cigrans estofats amb arròs i bledes -Amanida de tomàquet, olives, pastanaga, blat de moro i ou dur /pollastre -Fruita del temps	-Bròquil i patata -Xai estofat amb samfaina -Amanida d'enciam i blat de moro -Fruita del temps	-Arròs amb tomàquet -Lluç al forn amb llimona -Amanida d'enciam , olives i blat de moro -Fruita del temps	-Menestra de verdures (patata, pèsol, pastanaga, coliflor i mongeta tendra) -Gall d'indi amb salsa de poma i ceba -logurt natural sense sucre	-Macarrons a la bolonyesa de vedella -Amanida de tomàquet, enciam, olives i formatge fresc -Fruita de temporada
-Mongetes blanques estofades amb pistons, pastanaga i carbassó -Amanida d'enciam, blat de moro, olives i ou dur /pollastre -Fruita del temps	-Espirals amb tomàquet -Bacallà al forn -Amanida d' enciam i pastanaga -Fruita del temps	-Crema de carbassó i ceba -Daus de porc estofats amb pastanaga i pèsols -Amanida d'enciam i tomàquet -Fruita de temporada	-Fideus a la cassola amb gall d'indi, tomàquet , pebrot vermell i ceba -Amanida de tomàquet, olives i formatge fresc logurt natural sense sucre	-Arròs amb tomàquet -Contracuixa de pollastre amb taronja -Amanida d'enciam i olives -Fruita del temps

- *Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
- *És donarà poma ecològica un cop a la setmana.
- *És donarà pasta ecològica.
- *És donarà pasta integral un cop al mes.
- *Postres làctics la Fageda

Josep Gou Gratacós
Llicenciat en Farmàcia
col. núm. 12481

Menú revisat i validat per: JOSEP GOU I GRATACÓS (Farmacèutic i Nutricionista)