

Menú de Maig - Basal

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Macarrons amb oli, orenga i formatge Bunyols de bacallà i amanida logurt natural	3 Coliflor i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita
6 Empedrat de cigrons (tomàquet, verat en llauna, pastanaga i olives) Bacallà al forn i amanida Fruita	7 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella amb verdures al forn Fruita	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	9 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de lletíes Fruita	10 Pèsols amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural
13 Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Lluç al forn amb verduretes Fruita	14 Vichysoisse Amanida de lletíes amb blat de moro, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	15 Arròs amb verdures Gall dindi arrebossat amb amanida verda logurt natural	16 Fideus a la cassola amb cigrons Remenat d'ou amb patata Fruita	17 FESTA
20 FESTA	21 Paella de verdures Croquetes de rostit i amanida verda Fruita	22 Saltejat de bleda amb patata i un grapat de cigrons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	23 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Salmó a l'anet logurt natural	24 Ensaladilla russa Llom arrebossat i tomàquet amanit Fruita
27 Espirals integrals a la carbonara Bacallà amb tomàquet Fruita	28 Empedrat de lletíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Truita de patata i amanida Fruita	29 Bròquil i patata Pollastre arrebossat i amanida verda logurt natural	30 Crema de verdures Fideuà de peix Fruita	31 Arròs tres delícies Rotllets de primavera i amanida Fruita
Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Maig – sense gluten

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Macarrons amb oli, orenga i formatge Bunyols de bacallà i amanida logurt natural	3 Coliflor i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita
6 Empedrat de cigrons (tomàquet, verat en llauna, pastanaga i olives) Bacallà al forn i amanida Fruita	7 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella amb verdures al forn Fruita	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	9 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de llentíes Fruita	10 Pèsols amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural
13 Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Lluç al forn amb verdures Fruita	14 Vichysoisse Amanida de llentíes amb blat de moro, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	15 Arròs amb verdures Gall dindi arrebossat amb amanida verda logurt natural	16 Fideus a la cassola amb cigrons Remat d'ou amb patata Fruita	17 FESTA
20 FESTA	21 Paella de verdures Croquetes de rostit i amanida verda Fruita	22 Saltejat de bleda amb patata i un grapat de cigrons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	23 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Salmó a l'anet logurt natural	24 Ensaladilla russa Llom arrebossat i tomàquet amanit Fruita
27 Espirals integrals a la carbonara Bacallà amb tomàquet Fruita	28 Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Truita de patata i amanida Fruita	29 Bròquil i patata Pollastre arrebossat i amanida verda logurt natural	30 Crema de verdures Fideuà de peix Fruita	31 Arròs tres delícies Rotllets de primavera i amanida Fruita
Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362				

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i anemem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Maig – sense ou

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Macarrons amb oli, orenga i formatge Bunyols de bacallà i amanida logurt natural	3 Coliflor i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita
6 Empedrat de cigrons (tomàquet, verat en llauna, pastanaga i olives) Bacallà al forn i amanida Fruita	7 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella amb verdures al forn Fruita	8 Arròs integral amb tomàquet Peix a la planxa , i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	9 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de llentíes Fruita	10 Pèsols amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural
13 Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Lluç al forn amb verduretes Fruita	14 Vichysoise Amanida de llentíes amb blat de moro, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	15 Arròs amb verdures Gall dindi arrebossat amb amanida verda logurt natural	16 Fideus a la cassola amb cigrons Peix a la planxa i amanida Fruita	17 FESTA
20 FESTA	21 Paella de verdures Croquetes de rostit i amanida verda Fruita	22 Saltejat de bleda amb patata i un grapat de cigrons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	23 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Salmó a l'anet logurt natural	24 Ensaladilla russa Llom arrebossat i tomàquet amanit Fruita
27 Espirals integrals a la carbonara Bacallà amb tomàquet Fruita	28 Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Carn magre a la planxa i amanida Fruita	29 Bròquil i patata Pollastre arrebossat i amanida verda logurt natural	30 Crema de verdures Fideuà de peix Fruita	31 Arròs tres delícies Rotllets de primavera i amanida Fruita
Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Maig – sense carn

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Macarrons amb oli, orenga i formatge Bunyols de bacallà i amanida logurt natural	3 Coliflor i patata Salsitxes vegetals a la jardinera Fruita
6 Empedrat de cigrons (tomàquet, verat en llauna, pastanaga i olives) Bacallà al forn i amanida Fruita	7 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de llegums amb verdures al forn Fruita	8 Arròs integral amb tomàquet Trita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	9 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de llentíes Fruita	10 Pèsols amb patata Tofu al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural
13 Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Lluç al forn amb verdures Fruita	14 Vichysoise Amanida de llentíes amb blat de moro, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	15 Arròs amb verdures Salsitxes vegetals amb amanida verda logurt natural	16 Fideus a la cassola amb cigrons Remenat d'ou amb patata Fruita	17 FESTA
20 FESTA	21 Paella de verdures Croquetes d'espínacs i amanida verda Fruita	22 Saltejat de bleda amb patata i un grapat de cigrons Seià a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	23 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Salmó a l'anet logurt natural	24 Ensaladilla russa Falafel i tomàquet amanit Fruita
27 Espirals integrals a la carbonara Bacallà amb tomàquet Fruita	28 Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Trita de patata i amanida Fruita	29 Bròquil i patata Saltejat de cigrons i amanida verda logurt natural	30 Crema de verdures Fideuà de peix Fruita	31 Arròs tres delícies Rotllets de primavera i amanida Fruita
Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Maig – sense peix

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Macarrons amb oli, orenga i formatge Bunyols de bacallà i amanida logurt natural	3 Coliflor i patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita
6 Empedrat de cigrons (tomàquet, sense verat en llauna , pastanaga i olives) Truita francesa i amanida Fruita	7 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella amb verdures al forn Fruita	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	9 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de llentíes Fruita	10 Pèsols amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural
13 Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Truita de xampinyons i amanida Fruita	14 Vichysoise Amanida de llentíes amb blat de moro, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	15 Arròs amb verdures Gall dindi arrebossat amb amanida verda logurt natural	16 Fideus a la cassola amb cigrons Remenat d'ou amb patata Fruita	17 FESTA
20 FESTA	21 Paella de verdures Croquetes de rostit i amanida verda Fruita	22 Saltejat de blada amb patata i un grapat de cigrons Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	23 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Truita de formatge i amanida logurt natural	24 Ensaladilla russa Llom arrebossat i tomàquet amanit Fruita
27 Espirals integrals a la carbonara Hamburguesa vegetal amb tomàquet Fruita	28 Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Truita de patata i amanida Fruita	29 Bròquil i patata Pollastre arrebossat i amanida verda logurt natural	30 Crema de verdures Fideuà de verdures Fruita	31 Arròs tres delícies Rotllets de primavera i amanida Fruita
Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Menú de Maig - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 Macarrons amb oli, orenga i formatge Bunyols de bacallà i amanida logurt natural	3 Coliflor i patata Salsitxes vegetals a la jardinera Fruita
6 Empedrat de cigrons (tomàquet, sense verat en llauna, pastanaga i olives) Truita francesa i amanida Fruita	7 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de llegums amb verdures al forn Fruita	8 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	9 Crema de verdures Espirals a la bolonyesa de lletíes Fruita	10 Pèsols amb patata Tofu i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural
13 Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Truita de xampinyons i amanida Fruita	14 Vichysoise Amanida de lletíes amb blat de moro, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	15 Arròs amb verdures Salsitxes vegetals amb amanida verda logurt natural	16 Fideus a la cassola amb cigrons Remenat d'ou amb patata Fruita	17 FESTA
20 FESTA	21 Paella de verdures Croquetes d'espínacs i amanida verda Fruita	22 Saltejat de bleda amb patata i un grapat de cigrons Seità a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	23 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Truita de formatge i amanida logurt natural	24 Ensaladilla russa Falafel i tomàquet amanit Fruita
27 Espirals integrals a la carbonara Hamburguesa vegetal amb tomàquet Fruita	28 Empedrat de lletíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Truita de patata i amanida Fruita	29 Bròquil i patata Saltejat de cigrons i amanida verda logurt natural	30 Crema de verdures Fideuà de verdures Fruita	31 Arròs tres delícies Rotllets de primavera i amanida Fruita
Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

La fruita, sempre fresca i de temporada.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!

Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots sopar...
 Hortalisses	 Hortalisses
 Llegum	 Llegum, peix, ou o carn
 Peix	 Llegum, ou o carn
 Ou	 Llegum, peix o carn
 Carn	 Llegum, peix o ou
 Patata o moniato	 Pasta, arròs, pa o altres cereals
 Pasta, arròs, pa o altres cereals	 Patata o moniato
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca

