

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26 Sense LLET

Nota important: Per raons de disponibilitat les hortalisses poden variar. Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, (14) Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. |DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056|

FEBRER		Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb pastanaga, ceba i llenties	Puré de pastanaga, moniato i pollastre	Puré de verdures amb patata i peix (4)	Puré de ciurons amb carabassa i ceba	Puré amb carabassa, porro, patata i vedella o me
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada	Verdures amb patata i peix al forn (4)	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb enciam (3)	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Fruita del temps	Pasta amb bolonyesa de me o vedella i verdures (1)
FEBRER		Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de carabassa, pastanaga i llenties	Puré de verdures amb mill i ou (3)	Puré de pastanaga amb porro, patata i peix (4)	Puré de mongetes amb verdures	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada i moniato	Sopa de mill i verdures	Paella de verdures i peix (4)	Amanida de l'hort	Pasta amb salsa de carabassa i pollastre (1)
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de patata amb porro (3)	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Fruita del temps

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26 Sense LLET

Nota important: Per raons de disponibilitat les hortalisses poden variar. Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, (14) Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. |DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056|

FEBRER		Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb carabassa, porro i lleties	Puré de pastanaga, patata i ou (3)	Puré de verdures amb patata i peix (4)	Puré de ciurons amb verdures	Puré de verdures, patata i vedella o me
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de lleties amb verdures de temporada	Pasta amb salsa de colflori i bledes (1)	Sopa de verdures de temporada amb patata	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Estofat de me o vedella amb patates i verdures
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb amanida (3)	Peix aguiat o al forn amb guarnició (4)	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota
FEBRER-MARÇ		Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de lleties amb verdures	Puré de patata amb carabassa i pollastre	Puré de verdures amb patata i peix (4)	Puré de verdures amb ciurons	F
						E
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de lleties amb verdures de temporada	Arròs amb verdures i pollastre	Peix al forn amb salsa de verdures de temporada i patates (4)	Cuinat de verdures de temporada amb ciurons	S
	2N PLAT	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Fruita del temps	T
						I
						U

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26 Sense LLET

Nota important: Per raons de disponibilitat les hortalisses poden variar. Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, (14) Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. |DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056|

MARÇ		Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb pastanaga, ceba i llenties	Puré de pastanaga, moniato i pollastre	Puré de llegum amb carabassa i ceba	Puré de verdures amb patata i peix (4)	Puré amb carabassa, porro, patata i vedella o me
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada	Cuinat de llegum amb verdures de temporada	Verdures amb patata i peix al forn (4)	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb enciam (3)	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Pasta amb bolonyesa de me o vedella i verdures
MARÇ		Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de carabassa, pastanaga i llenties	Puré amb verdures, patata i ou (3)	Puré de pastanaga amb porro, patata i peix (4)	Puré de mongetes amb verdures	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada i moniato	Crema de nap i pastanaga	Paella de verdures i peix (4)	Amanida de l'hort	Pasta amb salsa de carabassa i pollastre (1)
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de patata amb porro (3)	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Fruita del temps

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26 Sense LLET

Nota important: Per raons de disponibilitat les hortalisses poden variar. Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, (14) Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. |DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056|

MARÇ		Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré amb carabassa, porro i llenties	Puré de pastanaga, patata i ou (3)	Puré de verdures, mill i peix (4)	Puré de ciurons amb verdures	Puré de verdures, patata i vedella o me
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Pasta amb salsa de colflori i bledes (1)	Sopa de mill amb verdures	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Estofat de me o vedella amb patates i verdures
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb amanida (3)	Peix aguiat o al forn amb guarnició (4)	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota
MARÇ		Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre	Puré de pastanaga, ceba i llenties	Puré de carabassa amb patata i peix (4)	Puré de verdures amb mongetes	Puré de patata amb verdures i pollastre
SÒLID	1R PLAT	Arròs tres verdures i truita (3)	Pasta amb bolonyesa de llenties (1)	Crema de carabassa i colflori	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Aguiat de patata amb verdures i pollastre
	2N PLAT	Fruita del temps	Fruita del temps	Peix a la planxa o forn amb amanida (4)	Fruita del temps	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26 Sense LLET

Nota important: Per raons de disponibilitat les hortalisses poden variar. Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, (14) Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. |DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056|

MARÇ-ABRIL		Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de verdures amb llenties	Puré de fonoll amb patata i ou (3)	Puré de verdures amb patata i peix (4)	Puré de verdures amb ciurons	Puré de verdures amb pastanaga i pollastre
					V A C U N C E S	V A C U N C E S
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de verdures de temporada amb llenties	Arròs amb verdures de temporada	Peix al forn amb salsa de verdures de temporada i patates (4)	Cuinat de verdures de temporada amb ciurons	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita amb amanida (3)	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Fruita del temps	Pasta amb pollastre i salsa de pastanaga
ABRIL		Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de verdures amb patata i ou (3)	Puré de llenties i verdura	Puré de verdures amb mill i peix (4)	Puré de mongetes amb ceba, porro i fonoll	Puré de verdures, patata i me o vedella
SÒLID	1R PLAT	Arròs a les tres verdures amb ou (3)	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Crema de porro i pastanaga	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Fruita del temps	Peix a la planxa o forn amb amanida (4)	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Pasta bolonyesa de me o vedella amb salsa vermella (1)

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26 Sense LLET

Nota important: Per raons de disponibilitat les hortalisses poden variar. Els menjars que contenen substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies estan assenyalats amb número al costat, segons indica l'annex II, del reglament Europeu (UE) núm. 1169/2011 del parlament europeu i del Consell de dia 25 d'octubre del 2011. Llegenda: **Substàncies presents** (1) Gluten, (2) Llet/làctic, (3) Ous, (4) Peix, (8) Soja, (14) Sulfits; Substàncies NO presents (5) Marisc, (6) Fruita seca, (7) Api, (9) Cacauet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. |DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056|

ABRIL		Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de pastanaga amb ceba i llenties	Puré de verdures amb patata i ou (3)	Puré de verdures amb arròs i peix (4)	Puré de verdures amb mongetes	Puré de verdures amb patata i pollastre
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de verdures de temporada amb llenties	Espirals amb salsa de remolatxa (1)	Arròs de peix i verdures (4)	Cuinat de verdures de temporada amb mongetes	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita francesa amb amanida (3)	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Fruita del temps	Escaldums de pollastre amb verdures i patata
MARÇ-ABRIL		Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de verdures amb llenties	Puré de fonoll amb patata i ou (3)	Puré de verdures amb patata i peix (4)	Puré de verdures amb ciurons	Puré de verdures amb pastanaga i pollastre
SÒLID	1R PLAT	Cuinat de verdures de temporada amb llenties	Arròs amb verdures de temporada	Peix al forn amb salsa de verdures de temporada i patates (4)	Cuinat de verdures de temporada amb ciurons	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita amb amanida (3)	logurt vegetal natural (8) sense sucre o fruita o compota	Fruita del temps	Pasta amb pollastre i salsa de pastanaga

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26 Sense LLET

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, moniato o cereals diferents
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca

