

## MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26

## Sense OU, LLEGUM

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, patata, ceba i formatge tendre (2)                   | Puré de pastanaga, moniato i pollastre    | Puré de verdures amb patata i peix (4)         | Puré de carabassa, ceba i pollastre                                      | Puré amb carabassa, porro, patata i vedella o me |
|          | 1R PLAT   | Cuinat de verdures de temporada amb patata i daus de formatge tendre (2) | Arròs integral amb verdures de temporada  | Verdures amb patata i peix al forn (4)         | Cuinat de moniato amb verdures de temporada i pollastre                  | Amanida de l'hort                                |
| SÒLID    | 2N PLAT   | Fruita del temps                                                         | Pollastre bullit o a la planxa amb enciam | logurt natural (2) sense sucre o compota       | Fruita del temps                                                         | Pasta amb bolonyesa de me o vedella i verdures   |
| FEBRER   |           | Dilluns 9                                                                | Dimarts 10                                | Dimecres 11                                    | Dijous 12                                                                | Divendres 13                                     |
| TRITURAT | PLAT ÚNIC | Puré de carabassa, pastanaga i pollastre                                 | Puré de verdures amb mill i vedella/me    | Puré de pastanaga amb porro, patata i peix (4) | Puré de patata amb verdures i formatge tendre (2)                        | Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre      |
|          | 1R PLAT   | Cuinat de pollastre 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         |
| SÒLID    | 2N PLAT   | Fruita del temps                                                         | Peix bullit o a la planxa (4)             | logurt natural (2) sense sucre o compota       | Cuinat de patata amb verdures de temporada i daus de formatge tendre (2) | Fruita del temps                                 |

## MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26

## Sense OU, LLEGUM

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 10                                                                | Divendres 20                                   |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| TRITURAT    | PLAT ÚNIC | Puré amb carabassa, porro i peix (4)                | Puré de pastanaga, patata i formatge tendre (2) | Puré de verdures amb patata i peix (4)                        | Puré verdures, moniato i pollastre                                       | Puré de verdures, patata i vedella o me        |
|             |           |                                                     |                                                 |                                                               |                                                                          |                                                |
| SÒLID       | 1R PLAT   | Cuinat de peix (4) amb verdures de temporada        | Pasta amb salsa de colflori i bledes            | Sopa de verdures de temporada amb patata                      | Cuinat de verdures de temporada amb moniato i pollastre                  | Estofat de me o vedella amb patates i verdures |
|             | 2N PLAT   | Fruita del temps                                    | Formatge tendre (2) a la planxa amb amanida     | Peix aguiat o al forn amb guarnició (4)                       | Fruita del temps                                                         | logurt natural (2) sense sucre o compota       |
| FEBRER-MARÇ |           | Dilluns 23                                          | Dimarts 24                                      | Dimecres 25                                                   | Dijous 26                                                                | Divendres 27                                   |
| TRITURAT    | PLAT ÚNIC | Puré de moniato amb verdures i peix (4)             | Puré de patata amb carabassa i pollastre        | Puré de verdures amb patata i peix (4)                        | Puré de verdures amb patata i formatge tendre (2)                        | FESTIU                                         |
|             |           |                                                     |                                                 |                                                               |                                                                          |                                                |
| SÒLID       | 1R PLAT   | Cuinat verdures de temporada amb moniato i peix (4) | Arròs amb verdures i pollastre                  | Peix al forn amb salsa de verdures de temporada i patates (4) | Cuinat de verdures de temporada amb patata i daus de formatge tendre (2) |                                                |
|             | 2N PLAT   | Fruita del temps                                    | Fruita del temps                                | logurt natural (2) sense sucre o compota                      | Fruita del temps                                                         |                                                |

## MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26

## Sense OU, LLEGUM

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, patata, ceba i peix (4)            | Puré de pastanaga, moniato i pollastre    | Puré de carabassa, ceba i formatge tendre (2)                            | Puré de verdures amb patata i peix (4)                       | Puré amb carabassa, porro, patata i vedella o me |
|          | 1R PLAT   | Cuinat de verdures de temporada amb patata i peix (4)  | Arròs integral amb verdures de temporada  | Cuinat de verdures de temporada amb patata i daus de formatge tendre (2) | Verdures amb patata i peix al forn (4)                       | Amanida de l'hort                                |
| SÒLID    | 2N PLAT   | Fruita del temps                                       | Pollastre bullit o a la planxa amb enciam | Fruita del temps                                                         | logurt natural (2) sense sucre 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 peix (4)                | Puré amb verdures, patata i vedella o me  | Puré de pastanaga amb porro, patata i peix (4)                           | Puré de verdures formatge tendre (2)                         | Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre      |
|          | 1R PLAT   | Cuinat de peix (4) 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         |
| SÒLID    | 2N PLAT   | Fruita del temps                                       | Vedella o me bullit                       | logurt natural (2) sense sucre o compota                                 | Cuinat de verdures de temporada amb daus formatge tendre (2) | Fruita del temps                                 |

## MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26

## Sense OU, LLEGUM

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 pollastre                  | Puré de pastanaga, patata i formatge tendre (2) | Puré de verdures, mill i peix (4)       | Puré de verdures amb moniato i pollastre                | Puré de verdures, patata i vedella o me        |
|          |           |                                                        |                                                 |                                         |                                                         |                                                |
| SÒLID    | 1R PLAT   | Cuinat de pollastre amb verdures de temporada i patata | Pasta amb salsa de colflori i bledes            | Sopa de mill amb verdures               | Cuinat de verdures de temporada amb moniato i pollastre | Estofat de me o vedella amb patates i verdures |
|          | 2N PLAT   | Fruita del temps                                       | Formatge tendre a la planxa (2) amb amanida     | Peix aguiat o al forn amb guarnició (4) | Fruita del temps                                        | logurt natural (2) sense sucre 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 formatge tendre (2)   | Puré de carabassa amb patata i peix (4) | Puré de verdures amb moniato i peix (4)                 | Puré de patata amb verdures i pollastre        |
|          |           |                                                        |                                                 |                                         |                                                         |                                                |
| SÒLID    | 1R PLAT   | Arròs tres verdures i pollastre                        | Pasta amb bolonyesa de formatge tendre (2)      | Crema de carabassa i colflori           | Cuinat de verdures de temporada amb moniato i peix (4)  | Aguiat de patata amb verdures i pollastre      |
|          | 2N PLAT   | Fruita del temps                                       | logurt natural (2) sense sucre o compota        | Peix a la planxa o forn amb amanida (4) | Fruita del temps                                        | Fruita del temps                               |

## MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26

## Sense OU, LLEGUM

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 moniato i pollastre                | Puré de fonoll amb patata i formatge tendre (2)        | Puré de verdures amb patata i peix (4)                        | Puré de verdures amb ciurons                                           | Puré de verdures amb pastanaga i pollastre         |
|            |           |                                                         |                                                        |                                                               | V<br>A<br>C<br>A<br>N<br>C<br>E<br>S                                   | V<br>A<br>C<br>A<br>N<br>C<br>E<br>S               |
| SÒLID      | 1R PLAT   | Cuinat de verdures de temporada amb moniato i pollastre | 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                                        | Formatge tendre (2) a la planxa amb amanida            | logurt natural (2) sense sucre o compota                      | Fruita del temps                                                       | Pasta amb pollastre i salsa de pastanaga           |
|            |           |                                                         |                                                        |                                                               | O<br>L<br>A<br>R<br>S                                                  | E<br>S<br>C<br>O<br>L<br>A<br>R<br>S               |
| ABRIL      |           | Dilluns 13                                              | Dimarts 14                                             | Dimecres 15                                                   | Dijous 16                                                              | Divendres 17                                       |
| TRITURAT   | PLAT ÚNIC | Puré de verdures amb patata i peix (4)                  | Puré de verdures de temporada amb patata i pollastre   | Puré de verdures amb mill i peix (4)                          | Puré de moniato amb ceba, porro i fonoll i formatge tendre (2)         | Puré de verdures, patata i me o vedella            |
|            |           |                                                         |                                                        |                                                               |                                                                        |                                                    |
| SÒLID      | 1R PLAT   | Arròs a les tres verdures amb i peix (4)                | Cuinat de verdures de temporada amb patata i pollastre | Crema de porro i pastanaga                                    | Cuinat de verdures de temporada, moniato i daus de formatge tendre (2) | Amanida de l'hort                                  |
|            | 2N PLAT   | Fruita del temps                                        | Fruita del temps                                       | Peix a la planxa o forn amb amanida (4)                       | logurt natural (2) sense sucre o compota                               | Pasta bolonyesa de me o vedella amb salsa vermella |

## MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26

## Sense OU, LLEGUM

Nota important: Per raons de disponibilitat les hortalisses poden variar. Els menjar 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 formatge tendre (2)                 | Puré de verdures amb patata i pollastre    | Puré de verdures amb arròs i peix (4)                         | Puré de verdures amb patata i peix (4)                                   | Puré de verdures amb patata i pollastre      |
|            |           |                                                                  |                                            |                                                               |                                                                          |                                              |
| SÒLID      | 1R PLAT   | Cuinat de verdures de temporada amb patata i formatge tendre (2) | Espirals amb salsa de remolatxa            | Arròs de peix i verdures (4)                                  | Cuinat de verdures de temporada amb patata i peix (4)                    | Amanida de l'hort                            |
|            | 2N PLAT   | Fruita del temps                                                 | Pollastre bullit o a la planxa amb amanida | logurt natural (2) sense sucre 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 patata i pollastre                          | Puré de fonoll amb patata i peix (4)       | Puré de verdures amb patata i peix (4)                        | Puré de verdures amb patata i formatge tendre (2)                        | Puré de verdures amb pastanaga i pollastre   |
|            |           |                                                                  |                                            |                                                               |                                                                          |                                              |
| SÒLID      | 1R PLAT   | Cuinat de verdures de temporada amb patata i pollastre           | Arròs amb verdures de temporada            | Peix al forn amb salsa de verdures de temporada i patates (4) | Cuinat de verdures de temporada amb patata i daus de formatge tendre (2) | Amanida de l'hort                            |
|            | 2N PLAT   | Fruita del temps                                                 | Peix bullit o a la planxa amb amanida (4)  | logurt natural (2) sense sucre o compota                      | Fruita del temps                                                         | Pasta amb pollastre i salsa de pastanaga     |

MENÚ DE FRED FEBRER-ABRIL CURS 2025-26

Sense OU, LLEGUM

# 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                       |

