

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

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 ou (3)	Puré de ciurons amb carabassa i ceba	Puré amb carabassa, porro, patata i vedella o me
	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada	Verdures amb patata i ou (3)	Cuinat de ciurons amb verdures de temporada	Amanida de l'hort
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb enciam (3)	logurt natural sense sucre (2)	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 pollastre	Puré de mongetes amb verdures	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre
	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada i moniato	Sopa de mill i verdures	Paella de verdures i pollastre	Amanida de l'hort	Pasta amb salsa de carabassa i pollastre (1)
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de patata amb porro (3)	logurt natural sense sucre (2)	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Fruita del temps

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

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 llenties	Puré de pastanaga, patata i ou (3)	Puré de verdures amb patata i pollastre	Puré de ciurons amb verdures	Puré de verdures, patata i vedella o me
	1R PLAT	Cuinat de llenties 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
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb amanida (3)	Pollastre bullit o al forn amb guarnició	Fruita del temps	logurt natural sense sucre (2)
FEBRER-MARÇ		Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de llenties amb verdures	Puré de patata amb carabassa i pollastre	Puré de verdures amb patata i mongetes	Puré de verdures amb ciurons	F E S T I U
	1R PLAT	Cuinat de llenties amb verdures de temporada	Arròs amb verdures i pollastre	Mongetes amb salsa de verdures de temporada i patates	Cuinat de verdures de temporada amb ciurons	

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

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|

	2N PLAT	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural (2) sense sucre	Fruita del temps	
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 ciurons	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	Cuinat de verdures amb patata i ciurons	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita a la francesa amb enciam (3)	Fruita del temps	logurt natural sense sucre (2)	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 pollastre	Puré de mongetes amb verdures	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre

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

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|

SÒLID	1R PLAT	Cuinat de lleties amb verdures de temporada i moniato	Crema de nap i pastanaga	Paella de verdures i pollastre	Amanida de l'hort	Pasta amb salsa de carabassa i pollastre (1)
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita de patata amb porro (3)	logurt natural sense sucre (2)	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Fruita del temps

MARÇ	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, mill i pollastre	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 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)	Pollastre bullit o al forn amb guarnició	Fruita del temps	logurt natural sense sucre (2)

MARÇ	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
------	------------	------------	-------------	-----------	--------------

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

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) Cacaüet, (10) Sèsam, (11) Mostassa, (12) Tramussos, (13) Mol·luscs. | DIETISTA-NUTRICIONISTA: MARIA BLANQUER GENOVART Col. Núm. CAT000056 |

TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de patata, pastanaga, ceba i pollastre	Puré de pastanaga, ceba i llenties	Puré de carabassa amb patata i ciurons	Puré de verdures amb mongetes	Puré de patata amb verdures i pollastre
	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
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Fruita del temps	Hamburguesa de ciurons amb amanida	Fruita del temps	logurt natural sense sucre (2)

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 ciurons	Puré de verdures amb ciurons	Puré de verdures amb pastanaga i pollastre
	1R PLAT	Cuinat de verdures de temporada amb llenties	Arròs amb verdures de temporada	Ciurons amb salsa de verdures de temporada i patates	Cuinat de verdures de temporada amb ciurons	Amanida de l'hort
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita amb amanida (3)	logurt natural (2) sense sucre	Fruita del temps	Pasta amb pollastre i salsa de pastanaga

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

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 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de verdures amb patata i ou (3)	Puré de lleties i verdura	Puré de verdures amb mill i ciurons	Puré de mongetes amb ceba, porro i fonoll	Puré de verdures, patata i me o vedella
	1R PLAT	Arròs a les tres verdures amb ou (3)	Cuinat de lleties amb verdures de temporada	Crema de porro i pastanaga	Cuinat de mongetes amb verdures de temporada	Amanida de l'hort
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Fruita del temps	Hamburguesa de ciurons amb amanida	logurt natural (2) sense sucre	Pasta bolonyesa de me o vedella amb salsa vermella (1)
ABRIL		Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
TRITURAT	PLAT ÚNIC	Puré de pastanaga amb ceba i lleties	Puré de verdures amb patata i ou (3)	Puré de verdures amb arròs i pollastre	Puré de verdures amb mongetes	Puré de verdures amb patata i pollastre
	1R PLAT	Cuinat de verdures de temporada amb lleties	Espirals amb salsa de remolatxa (1)	Arròs de pollastre i verdures	Cuinat de verdures de temporada amb mongetes	Amanida de l'hort
SÒLID	2N PLAT	Fruita del temps	Truita francesa amb amanida (3)	logurt natural sense sucre (2)	Fruita del temps	Escaldums de pollastre amb verdures i patata

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

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) Cacaüet, (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 vedella/me	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	Vedella/me amb salsa de verdures de temporada i patates	Cuinat de verdures de temporada amb ciurons	Amanida de l'hort
	2N PLAT	Fruita del temps	Truita amb amanida (3)	logurt natural (2) sense sucre	Fruita del temps	Pasta amb pollastre i salsa de pastanaga

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

