

Fundació Maresme – Desembre 2018 - Basal

Dilluns 3

Pèsols amb patata (250g)

Llom adobat (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Dimarts 4

Fideuà (80g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 5

Crema de porro (330ml)

Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu

Fruita (150g)

Dijous 6

FESTIU

Divendres 7

FESTIU

Dilluns 10

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

Dilluns 17

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

Dilluns 24

VACANCES DE NADAL

Dilluns 31

VACANCES DE NADAL

Dimarts 11

Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

Dimarts 18

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dimarts 25

VACANCES DE NADAL

Dimecres 12

Cigrons (80g) estofats amb xoriço

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 19

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

Dimecres 26

VACANCES DE NADAL

Dijous 13

Llacets (80g) a la carbonara

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

Dijous 20

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

Dijous 27

VACANCES DE NADAL

Divendres 14

Crema de carbassa (330ml)

Pizza de verdures i formatge amb amanida

Fruita (150g)

Divendres 21



Menú de Nadal

Sopa de galets amb pilota

Pollastre amb prunes

Torrans, neules i polvorons

Divendres 28

VACANCES DE NADAL

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Fundació Maresme – Desembre 2018 - Hipocalòric

Dilluns 3

Pèsols amb patata (250g)

Llom adobat (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Dimarts 4

Fideuà (80g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 5

Crema de porro (330ml)

Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu

Fruita (150g)

Dijous 6

FESTIU

Divendres 7

FESTIU

Dilluns 10

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

Dimarts 11

Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

Dimecres 12

Cigrans (80g) estofats amb verdures

Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida

Fruita (150g)

Dijous 13

Llacets (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

Divendres 14

Crema de carbassa (330ml)

Pizza de verdures i formatge amb amanida

Fruita (150g)

Dilluns 17

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

Dimarts 18

Trinxat de col i patata (250g)

Botifarra de pollastre (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 19

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

Dijous 20

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Gall dindi (150g) a la planxa carbassó al forn

Fruita (150g)

Divendres 21



Menú de Nadal

Sopa de galets amb pilota

Pollastre amb prunes

Torrans, neules i polvorons

Dilluns 24

VACANCES DE NADAL

Dimarts 25

VACANCES DE NADAL

Dimecres 26

VACANCES DE NADAL

Dijous 27

VACANCES DE NADAL

Divendres 28

VACANCES DE NADAL

Dilluns 31

VACANCES DE NADAL



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Fundació Maresme – Desembre 2018 - Estricte

Dilluns 3

Pèsols amb patata (250g)

Llom adobat (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Dimarts 4

Bròquil amb pastanaga (250g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 5

Crema de porro (330ml)

Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu

Fruita (150g)

Dijous 6

FESTIU

Divendres 7

FESTIU

Dilluns 10

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

Dimarts 11

Verdures a la brasa (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

Dimecres 12

Crema de pastanaga (330ml)

Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida

Fruita (150g)

Dijous 13

Minestra de verdures (250g)

Llom (150g) a la planxa amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

Divendres 14

Crema de carbassa (330ml)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

Dilluns 17

Coliflor amb patata (250g)

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

Dimarts 18

Trinxat de col i patata (250g)

Botifarra de pollastre (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 19

Crema de xampinyons (330ml)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

Dijous 20

Bledes amb patata (250g)

Gall dindi (150g) a la planxa carbassó al forn

Fruita (150g)

Divendres 21



Menú de Nadal

Sopa de galets amb pilota

Pollastre amb prunes

Torrans, neules i polvorons

Dilluns 24

VACANCES DE NADAL

Dimarts 25

VACANCES DE NADAL

Dimecres 26

VACANCES DE NADAL

Dijous 27

VACANCES DE NADAL

Divendres 28

VACANCES DE NADAL

Dilluns 31

VACANCES DE NADAL



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Fundació Maresme – Desembre 2018 – Fàcil masticació

Dilluns 3

Pèsols amb patata (250g)

Truita francesa (120g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Dimarts 4

Fideuà (80g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

Dimecres 5

Crema de porro (330ml)

Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu

Fruita (150g)

Dijous 6

FESTIU

Divendres 7

FESTIU

Dilluns 10

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

Dimarts 11

Macarrons (80g) amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella (150g) amb ceba al forn

Iogurt (125g)

Dimecres 12

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Crestes de tonyina (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Dijous 13

Llacets (80g) a la carbonara

Truita francesa (120g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

Divendres 14

Crema de carbassa (330ml)

Canelons de carn (150g) sense gratinar

Fruita (150g)

Dilluns 17

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

Dimarts 18

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Lluç (150g) al forn amb ceba al forn

Fruita (150g)

Dimecres 19

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb tomàquet al forn

Iogurt (125g)

Dijous 20

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita francesa de formatge (120g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Divendres 21



Menú de Nadal

Sopa de galets amb pilota

Pollastre amb prunes

Postres de Nadal

Dilluns 24

VACANCES DE NADAL

Dimarts 25

VACANCES DE NADAL

Dimecres 26

VACANCES DE NADAL

Dijous 27

VACANCES DE NADAL

Divendres 28

VACANCES DE NADAL

Dilluns 31

VACANCES DE NADAL

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:

Plàtan, poma al forn, pera al vi, compota de poma o pera, fruita triturada

* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Fundació Maresme – Desembre 2018 – Sense gluten

Dilluns 3

Pèsols amb patata (250g)

Llom adobat (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Dimarts 4

Fideuà s/gluten (80g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 5

Crema de porro (330ml)

Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu

Fruita (150g)

Dijous 6

FESTIU

Divendres 7

FESTIU

Dilluns 10

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

Dimarts 11

Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

Dimecres 12

Cigrons (80g) estofats amb xoriço

Calamars a l'andalusa s/gluten (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dijous 13

Llacets s/gluten (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

Divendres 14

Crema de carbassa (330ml)

Pizza s/gluten de verdures i formatge (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dilluns 17

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

Dimarts 18

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 19

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

Dijous 20

Espirals (80g) s/gluten amb salsa de tomàquet

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

Divendres 21



Menú de Nadal

Sopa de galets s/gluten amb pilota s/gluten

Pollastre amb prunes

Postres de Nadal s/gluten

Dilluns 24

VACANCES DE NADAL

Dimarts 25

VACANCES DE NADAL

Dimecres 26

VACANCES DE NADAL

Dijous 27

VACANCES DE NADAL

Divendres 28

VACANCES DE NADAL

Dilluns 31

VACANCES DE NADAL

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Fundació Maresme – Desembre 2018 – Sense lactosa

Dilluns 3

Pèsols amb patata (250g)

Llom (150g) a la planxa amb carbassó al forn

Fruita (150g)

Dimarts 4

Fideuà (80g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 5

Crema de porro (330ml)

Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu

Fruita (150g)

Dijous 6

FESTIU

Divendres 7

FESTIU

Dilluns 10

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

Dimarts 11

Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Postre de soja (125g)

Dimecres 12

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dijous 13

Llacets (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

Divendres 14

Crema de carbassa (330ml)

Pizza de verdures i formatge s/lactosa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dilluns 17

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

Dimarts 18

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Dimecres 19

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Postre de soja (125g)

Dijous 20

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

Divendres 21



Menú de Nadal

Sopa de galets amb pilota s/lactosa

Pollastre amb prunes

Postre de Nadal s/lactosa

Dilluns 24

VACANCES DE NADAL

Dimarts 25

VACANCES DE NADAL

Dimecres 26

VACANCES DE NADAL

Dijous 27

VACANCES DE NADAL

Divendres 28

VACANCES DE NADAL

Dilluns 31

VACANCES DE NADAL



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Fundació Maresme – Desembre 2018 – Triturat

Dilluns 3

Triturat de pèsols amb patata (250g)

Triturat de llom adobat (150g) amb carbassó al forn

Triturat de fruita (150g)

Dimarts 4

Triturat de fideuà (80g)

Triturat de pollastre (150g) rostit

Triturat de fruita (150g)

Dimecres 5

Crema de porro (330ml)

Triturat d'hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu

Triturat de fruita (150g)

Dijous 6

FESTIU

Divendres 7

FESTIU

Dilluns 10

Triturat de mongeta verda amb patata (250g)

Triturat de pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Triturat de fruita (150g)

Dimarts 11

Triturat d'arròs (80g) tres delícies

Triturat d'hamburguesa de vedella (150g)

Iogurt (125g)

Dimecres 12

Triturat de Cigrons (80g) estofats amb xoriço

Triturat de calamars a l'andalusa (150g)

Triturat de fruita (150g)

Dijous 13

Triturat de llacets (80g) a la carbonara

Triturat de llom (150g) amb salsa de pebre

Triturat de fruita (150g)

Divendres 14

Crema de carbassa (330ml)

Triturat de pizza de verdures i formatge (150g)

Triturat de fruita (150g)

Dilluns 17

Triturat de Llentíes (80g) estofades amb verdures

Triturat de bacallà (150g) amb samfaina

Triturat de fruita (150g)

Dimarts 18

Triturat de Trinxat de la Cerdanya (250g)

Triturat de botifarra de porc (150g)

Triturat de fruita (150g)

Dimecres 19

Crema de xampinyons (330ml)

Triturat de truita de patates i ceba (150g)

Iogurt (125g)

Dijous 20

Triturat d'Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Triturat d'estofat de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

Divendres 21



Menú de Nadal

Triturat de sopa de galets amb pilota

Triturat de Pollastre amb prunes
Postres de Nadal

Dilluns 24

VACANCES DE NADAL

Dimarts 25

VACANCES DE NADAL

Dimecres 26

VACANCES DE NADAL

Dijous 27

VACANCES DE NADAL

Divendres 28

VACANCES DE NADAL

Dilluns 31

VACANCES DE NADAL

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

En el menú triturat, es triturarà el primer plat i el segon plat per separat.

En el cas dels segons plats es triturarà la carn, el peix o els ous indicats en el menú amb patata, arròs i/o verdures i brou

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

* Gramatge calculat en cru i pes net



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458