

# Fundació Maresme – Gener 2019 - Basal

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

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>
<b>Dilluns 7</b>	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures	Crema de carbassó (330ml)	Espaguetis (80g) a la bolonyesa	Milfuls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carbassó) (250g)	Arròs (80g) amb verdures i xampinyons
<b>Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de poma</b>	<b>Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 6</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
Pèsols amb patata (250g)	Fideuà (80g)	Crema de porro (330ml)	Arròs (80g) a la cubana	Escudella barrejada (330ml)
<b>Llom adobat (150g) amb carbassó al forn</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	<b>Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu</b>	<b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b>	<b>Fricandó de vedella (150g) amb bolets</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 21</b>	<b>Dimarts 22</b>	<b>Dimecres 23</b>	<b>Dijous 24</b>	<b>Divendres 25</b>
Mongeta verda amb patata (250g)	Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)	Cigrons (80g) estofats amb xoriço	Llacets (80g) a la carbonara	Crema de carbassa (330ml)
<b>Pollastre (150g) amb prunes</b>	<b>Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida</b>	<b>Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de pebre</b>	<b>Pizza de verdures i formatge amb amanida</b>
Fruita (150g)	Iogurt (125g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	
Llenties (80g) estofades amb verdures	Sopa de peix amb pistons (330ml)	Crema de xampinyons (330ml)	Trinxat de la Cerdanya (250g)	
<b>Bacallà (150g) amb samfaina</b>	<b>Botifarra de porc (150g) amb amanida</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)	



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

# Fundació Maresme – Gener 2019 - Hipocalòric

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

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures	Crema de carbassó (330ml)	Espaguets (80g) amb salsa de tomàquet	Milfuls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g)	Arròs (80g) amb verdures i xampinyons
<b>Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de poma</b>	<b>Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 6	Dijous 17	Divendres 18
Pèsols amb patata (250g)	Fideuà (80g)	Crema de porro (330ml)	Arròs (80g) a la cubana	Escudella barrejada (330ml)
<b>Llom adobat (150g) amb carbassó al forn</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	<b>Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu</b>	<b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b>	<b>Gall dindi a la planxa (150g) amb xampinyons saltejats</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)	Fruita (150g)
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Mongeta verda amb patata (250g)	Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)	Cigrans (80g) estofats amb verdures	Llacets (80g) amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa (330ml)
<b>Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn</b>	<b>Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida</b>	<b>Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de pebre</b>	<b>Pizza de verdures i formatge amb amanida</b>
Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Llenties (80g) estofades amb verdures	Sopa de peix amb pistons (330ml)	Crema de xampinyons (330ml)	Trinxat de col i patata (250g)	
<b>Bacallà (150g) al forn amb samfaina</b>	<b>Botifarra de pollastre (150g) amb amanida</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)	



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

# Fundació Maresme – Gener 2019 - Estricte

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

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Verdures a la brasa (250g)	Crema de carbassó (330ml)	Coliflor amb patata (250g)	Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g)	Crema de verdures (330ml)
<b>Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats</b>	<b>Tonyina (150g) al forn amb amanida</b>	<b>Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn</b>	<b>Llom (150g) a la planxa amb pebrot al forn</b>	<b>Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 6	Dijous 17	Divendres 18
Pèsols amb patata (250g)	Bròquil amb pastanaga (250g)	Crema de porro (330ml)	Bledes amb patata (250g)	Sopa de verdures (330ml)
<b>Llom adobat (150g) amb carbassó al forn</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	<b>Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu</b>	<b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b>	<b>Gall dindi a la planxa (150g) amb xampinyons saltejats</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)	Fruita (150g)
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Mongeta verda amb patata (250g)	Verdures a la brasa (250g)	Crema de pastanaga (330ml)	Minestra de verdures (250g)	Crema de carbassa (330ml)
<b>Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn</b>	<b>Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida</b>	<b>Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida</b>	<b>Llom (150g) a la planxa amb xampinyons saltejats</b>	<b>Lluç (150g) al forn amb amanida</b>
Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Coliflor amb patata (250g)	Sopa de verdures (330ml)	Crema de xampinyons (330ml)	Trinxat de col i patata (250g)	
<b>Bacallà (150g) al forn amb samfaina</b>	<b>Botifarra de pollastre (150g) amb amanida</b>	<b>Lluç (150g) al forn amb amanida</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt desnatat (125g)	



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

# Fundació Maresme – Gener 2019 – Sense gluten

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>
<b>Dilluns 7</b>	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures	Crema de carbassó (330ml)	Espaguetis s/gluten (80g) a la bolonyesa	Milfuls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g)	Arròs (80g) amb verdures i xampinyons
<b>Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja</b>	<b>Trita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de poma</b>	<b>Gall dindi (150g) arrebossat s/gluten amb amanida</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 6</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
Pèsols amb patata (250g)	Fideuà s/gluten (80g)	Crema de porro (330ml)	Arròs (80g) a la cubana	Escudella barrejada s/gluten (330ml)
<b>Llom adobat (150g) amb carbassó al forn</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	<b>Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu</b>	<b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b>	<b>Fricandó de vedella (150g) amb bolets</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 21</b>	<b>Dimarts 22</b>	<b>Dimecres 23</b>	<b>Dijous 24</b>	<b>Divendres 25</b>
Mongeta verda amb patata (250g)	Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)	Cigrons (80g) estofats amb xoriço	Llacets s/gluten (80g) amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa (330ml)
<b>Pollastre (150g) amb prunes</b>	<b>Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida</b>	<b>Calamars a l'andalusa s/gluten (150g) amb amanida</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de pebre</b>	<b>Pizza s/gluten de verdures i formatge (150g) amb amanida</b>
Fruita (150g)	Iogurt (125g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	
Llenties (80g) estofades amb verdures	Sopa de peix amb pistons s/gluten (330ml)	Crema de xampinyons (330ml)	Trinxat de la Cerdanya (250g)	
<b>Bacallà (150g) amb samfaina</b>	<b>Botifarra de porc (150g) amb amanida</b>	<b>Trita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)	

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 – Gener 2019 – Sense lactosa

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>
<b>Dilluns 7</b>	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures	Crema de carbassó (330ml)	Espaguetis (80g) a la bolonyesa	Milfuls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g)	Arròs (80g) amb verdures i xampinyons
<b>Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de poma</b>	<b>Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Postre de soja (125g)
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 6</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
Pèsols amb patata (250g)	Fideuà (80g)	Crema de porro (330ml)	Arròs (80g) a la cubana	Escudella barrejada s/lactosa (330ml)
<b>Llom (150g) a la planxa amb carbassó al forn</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	<b>Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu</b>	<b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida</b>	<b>Fricandó de vedella (150g) amb bolets</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Postre de soja (125g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 21</b>	<b>Dimarts 22</b>	<b>Dimecres 23</b>	<b>Dijous 24</b>	<b>Divendres 25</b>
Mongeta verda amb patata (250g)	Arròs (80g) tres delícies (arròs, permil cuit, truita i pèsols)	Cigrons (80g) estofats amb verdures	Llacets (80g) amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa (330ml)
<b>Pollastre (150g) amb prunes</b>	<b>Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida</b>	<b>Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida</b>	<b>Llom (150g) amb salsa de pebre</b>	<b>Pizza de verdures i formatge s/lactosa (150g) amb amanida</b>
Fruita (150g)	Postre de soja (125g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	
Llenties (80g) estofades amb verdures	Sopa de peix amb pistons (330ml)	Crema de xampinyons (330ml)	Trinxat de la Cerdanya (250g)	
<b>Bacallà (150g) amb samfaina</b>	<b>Botifarra de porc (150g) amb amanida</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb amanida</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb amanida</b>	
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Postre de soja (125g)	

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 – Gener 2019 – Fàcil masticació

	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>
<b>Dilluns 7</b>	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures	Crema de carbassó (330ml)	Espaguetis (80g) a la bolonyesa	Milfulles de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g)	Crema de verdures (330ml)
<b>Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb carbassó al forn</b>	<b>Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn</b>	<b>Hamburguesa de vedella (150g) amb pebrot al forn</b>	<b>Croquetes de pollastre (150g) amb mongeta verda bullida</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 6</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
Pèsols amb patata (250g)	Fideuà (80g)	Crema de porro (330ml)	Espirals (80g) amb salsa de tomàquet	Escudella barrejada (330ml)
<b>Truita francesa (120g) amb carbassó al forn</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn</b>	<b>Hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu</b>	<b>Bacallà (150g) amb all i julivert amb ceba al forn</b>	<b>Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats</b>
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 21</b>	<b>Dimarts 22</b>	<b>Dimecres 23</b>	<b>Dijous 24</b>	<b>Divendres 25</b>
Mongeta verda amb patata (250g)	Macarrons (80g) amb salsa de tomàquet	Cigrons (80g) estofats amb verdures	Llacets (80g) a la carbonara	Crema de carbassa (330ml)
<b>Pollastre (150g) amb prunes</b>	<b>Hamburguesa de vedella (150g) amb pebrot al forn</b>	<b>Crestes de tonyina (150g) amb carbassó al forn</b>	<b>Truita francesa (120g) amb xampinyons saltejats</b>	<b>Canelons de carn (150g) sense gratinar</b>
Fruita (150g)	Iogurt (125g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	
Llenties (80g) estofades amb verdures	Sopa de peix amb pistons (330ml)	Crema de xampinyons (330ml)	Trinxat de la Cerdanya (250g)	
<b>Bacallà (150g) amb samfaina</b>	<b>Lluç (150g) al forn amb ceba al forn</b>	<b>Truita de patates i ceba (150g) amb tomàquet al forn</b>	<b>Pollastre (150g) rostit amb mongeta verda bullida</b>	
Fruita (150g)	Fruita (150g)	Fruita (150g)	Iogurt (125g)	

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 – Gener 2019 – Triturat

VACANCES DE NADAL	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
<b>Dilluns 7</b> Triturat de mongeta blanca (80g) estofada amb verdures <b>Triturat de pollastre (150g) amb salsa de taronja</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dimarts 8</b> Crema de carbassó (330ml) <b>Triturat de truita de patates i ceba (150g)</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dimecres 9</b> Triturat d'espaguets (80g) a la bolonyesa <b>Triturat de lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dijous 10</b> Triturat de milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carbassó) (250g) <b>Triturat de llom (150g) amb salsa de poma</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Divendres 11</b> Triturat d'arròs (80g) amb verdures i xampinyons <b>Triturat de gall dindi (150g) arrebossat</b> Iogurt (125g)
<b>Dilluns 14</b> Triturat de pèsols amb patata (250g) <b>Triturat de llom adobat (150g) amb carbassó al forn</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dimarts 15</b> Triturat de fideuà (80g) <b>Triturat de pollastre (150g) rostit</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dimecres 6</b> Crema de porro (330ml) <b>Triturat d'hamburguesa de conill (150g) amb patata al caliu</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dijous 17</b> Triturat d'arròs (80g) a la cubana <b>Triturat de bacallà (150g) amb all i julivert</b> Iogurt (125g)	<b>Divendres 18</b> Triturat d'Escudella barrejada (330ml) <b>Triturat de fricandó de vedella (150g)</b> Triturat de fruita (150g)
<b>Dilluns 21</b> Triturat de mongeta verda amb patata (250g) <b>Triturat de pollastre (150g) amb prunes</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dimarts 22</b> Triturat d'arròs (80g) tres delícies <b>Triturat d'hamburguesa de vedella (150g)</b> Iogurt (125g)	<b>Dimecres 23</b> Triturat de Cigrons (80g) estofats amb xoriço <b>Triturat de calamars a l'andalusa (150g)</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dijous 24</b> Triturat de llacets (80g) a la carbonara <b>Triturat de llom (150g) amb salsa de pebre</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Divendres 25</b> Crema de carbassa (330ml) <b>Triturat de pizza de verdures i formatge (150g)</b> Triturat de fruita (150g)
<b>Dilluns 28</b> Triturat de Llenties (80g) estofades amb verdures <b>Triturat de bacallà (150g) amb samfaina</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dimarts 29</b> Triturat de Sopa de peix amb pistons (330ml) <b>Triturat de botifarra de porc (150g)</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dimecres 30</b> Crema de xampinyons (330ml) <b>Triturat de truita de patates i ceba (150g)</b> Triturat de fruita (150g)	<b>Dijous 31</b> Triturat de Trinxat de la Cerdanya (250g) <b>Triturat de pollastre (150g) rostit</b> Iogurt (125g)	

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**