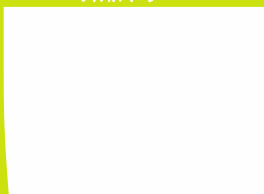


MENÚ FEBRER 2019 - BASAL

DILLUNS



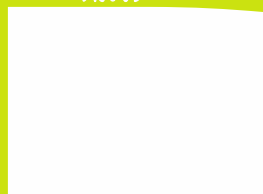
DIMARTS



DIMECRES

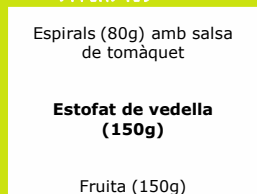


DIJOUS

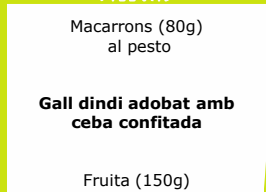


DIVENDRES

1



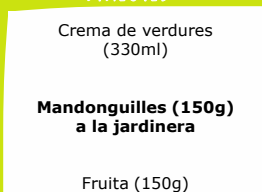
DILLUNS 4



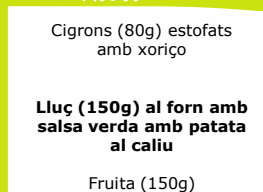
DIMARTS 5



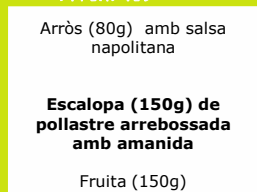
DIMECRES 6



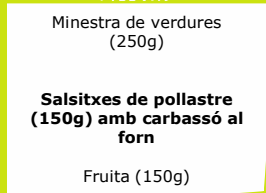
DIJOUS 7



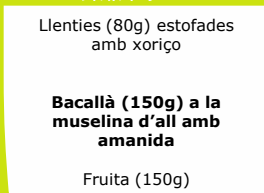
DIVENDRES 8



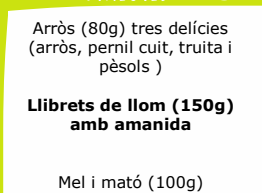
DILLUNS 11



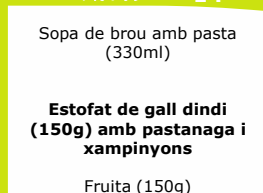
DIMARTS 12



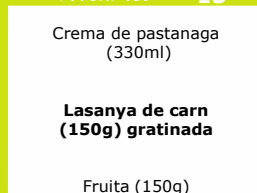
DIMECRES 13



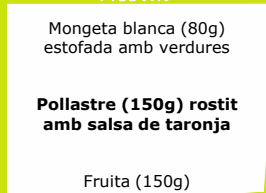
DIJOUS 14



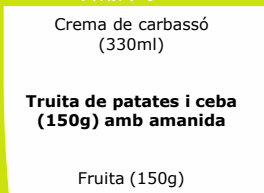
DIVENDRES 15



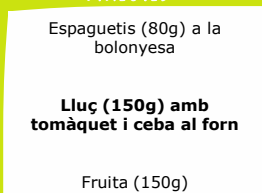
DILLUNS 18



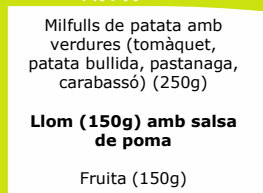
DIMARTS 19



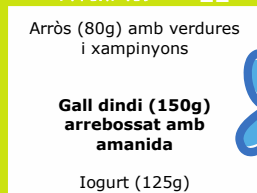
DIMECRES 20



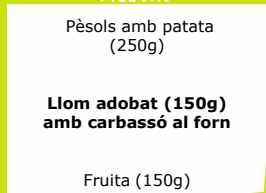
DIJOUS 21



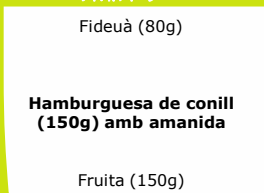
DIVENDRES 22



DILLUNS 25



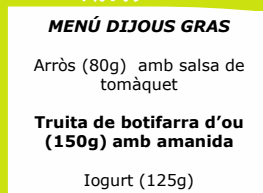
DIMARTS 26



DIMECRES 27



DIJOUS 28



DIVENDRES



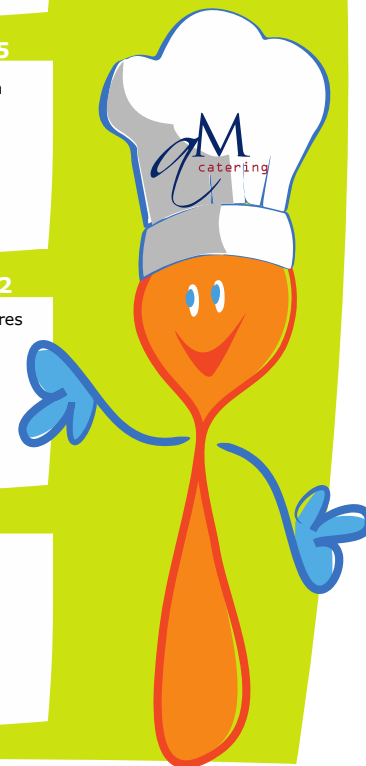
Pa i aigua en tots els àpats.

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



MENÚ FEBRER 2019 - HIPOCALÒRIC

DILLUNS



DILLUNS 4

Macarrons (80g)
a les fines herbes

**Gall dindi adobat amb
ceba confitada**

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Minestra de verdures
(250g)

**Salsitxes de pollastre
(150g) amb carbassó al
forn**

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Mongeta blanca (80g)
estofada amb verdures

**Pollastre (150g) rostít
amb xampinyons
saltejats**

Fruita (150g)

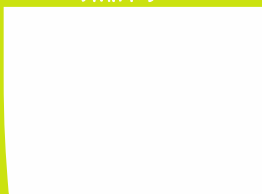
DILLUNS 25

Pèsols amb patata (250g)

**Llom adobat (150g) amb
carbassó al forn**

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Patates estofades
(250g)

**Llom (150g) a la
mostassa amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

DIMARTS 12

Llenties (80g) estofades
amb verdures

**Bacallà (150g) al forn
amb amanida**

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Crema de carbassó
(330ml)

**Truita de patates i ceba
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DIMARTS 26

Fideuà (80g)

**Hamburguesa de conill
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Crema de verdures
(330ml)

**Mandonguilles (150g)
bullides amb verdures**

Fruita (150g)

DIMECRES 13

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

**Llom (150g) a la planxa
amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 20

Espaguetis (80g) amb salsa
de tomàquet

**Lluç (150g) amb
tomàquet i ceba al forn**

Fruita (150g)

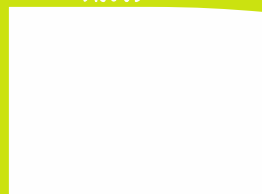
DIMECRES 27

Crema de porro
(330ml)

**Pollastre (150g) rostít
amb patata al caliu**

Fruita (150g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Cigrons (80g) estofats
amb verdures

**Lluç (150g) al forn amb
salsa verda amb patata
al caliu**

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Sopa de brou amb pasta
(330ml)

**Estofat de gall dindi
(150g) amb pastanaga
i xampinyons**

Fruita (150g)

DIJOUS 21

Milfulls de patata amb
verdures (tomàquet,
patata bullida, pastanaga,
carbassó) (250g)

**Llom (150g) amb salsa
de poma**

Fruita (150g)

DIJOUS 28

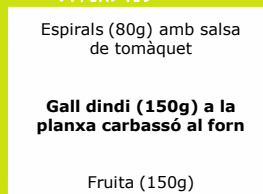
MENÚ DIJOUS GRAS

Arròs (80g) amb salsa de
tomàquet

**Truita de botifarra d'ou
(150g) amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 1



Espirals (80g) amb salsa
de tomàquet

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Arròs (80g) amb salsa
napolitana

**Pollastre (150g) rostít
amb amanida**

Fruita (150g)

DIVENDRES 15

Crema de pastanaga
(330ml)

**Lasanya de verdures
(150g) gratinada**

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Arròs (80g) amb verdures i
xampinyons

**Gall dindi (150g) a la
planxa amb amanida**

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES



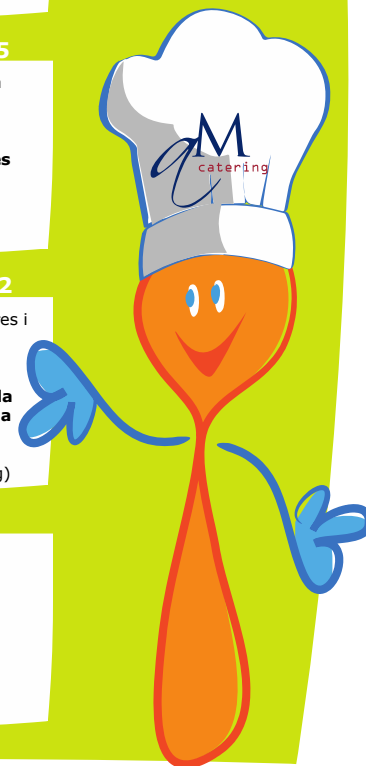
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli
d'oliva verge.

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

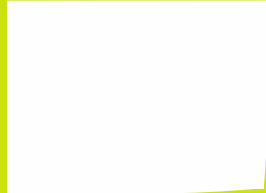
Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera,
taronja, mandarina

* Gramatge calculat en
cru i pes net



MENÚ FEBRER 2019 - ESTRICTE

DILLUNS



DILLUNS 4

Crema de carbassó (330ml)

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostít amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DILLUNS 25

Pèsols amb patata (250g)

Llom adobat (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Bròquil amb pastanaga (250g)

Llom (150g) a la planxa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMARTS 12

Crema de porro (330ml)

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Crema de carbassó (330ml)

Tonyina (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 26

Bròquil amb pastanaga (250g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) bullides amb verdures

Fruita (150g)

DIMECRES 13

Col amb patata (250g)

Llom (150g) a la planxa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 20

Coliflor amb patata (250g)

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 27

Crema de porro (330ml)

Pollastre (150g) rostít amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Mongeta verda amb patata (250g)

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Sopa de verdures (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIJOUS 21

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 28

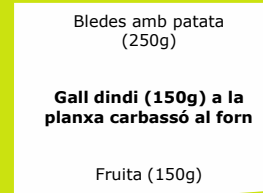
MENÚ DIJOUS GRAS

Bledes amb patata (250g)

Truita de botifarra d'ou (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 1



Bledes amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostít amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 15

Crema de pastanaga (330ml)

Pit de pollastre (150g) a la planxa amb ceba al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Crema de verdures (330ml)

Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES



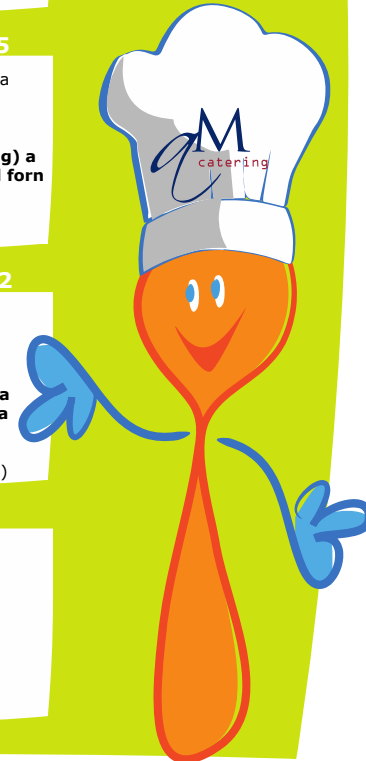
Pa i aigua en tots els àpats.

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



MENÚ FEBRER 2019 – FÀCIL MASTICACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
				Espirals (80g) amb salsa de tomàquet Truita francesa de formatge (120g) amb carbassó al forn Fruita (150g)
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Macarrons (80g) al pesto Hamburguesa de pollastre (150g) amb ceba confitada Fruita (150g)	Patates estofades (250g) Truita (120g) de carbassó amb tomàquet al forn Iogurt (125g)	Crema de verdures (330ml) Mandonguilles (150g) a la jardinera Fruita (150g)	Cigrons (80g) estofats amb verdures Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	Llacets (80g) amb salsa napolitana Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn Fruita (150g)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Minestra de verdures (250g) Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn Fruita (150g)	Llenties (80g) estofades amb verdures Bacallà (150g) a la muselina d'all amb mongeta verda bullida Fruita (150g)	Macarrons (80g) amb salsa de tomàquet Crestes de tonyina (150g) amb pastanaga bullida Mel i mató (100g)	Sopa de brou amb pasta (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	Crema de pastanaga (330ml) Lasanya de carn (150g) sense gratinar Fruita (150g)
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja Fruita (150g)	Crema de carbassó (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb carbassó al forn Fruita (150g)	Espaguetis (80g) a la bolonyesa Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn Fruita (150g)	Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g) Hamburguesa de vedella (150g) amb pebrot al forn Fruita (150g)	Crema de verdures (330ml) Croquetes de pollastre (150g) amb mongeta verda bullida Iogurt (125g)
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES
Pèsols amb patata (250g) Bacallà (120g) al forn amb carbassó al forn Fruita (150g)	Fideuà (80g) Hamburguesa de conill (150g) amb tomàquet al forn Fruita (150g)	Crema de porro (330ml) Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu Fruita (150g)	MENÚ DIJOUS GRAS Espirals (80g) amb salsa de tomàquet Truita de botifarra d'ou (150g) amb pastanaga bullida Iogurt (125g)	

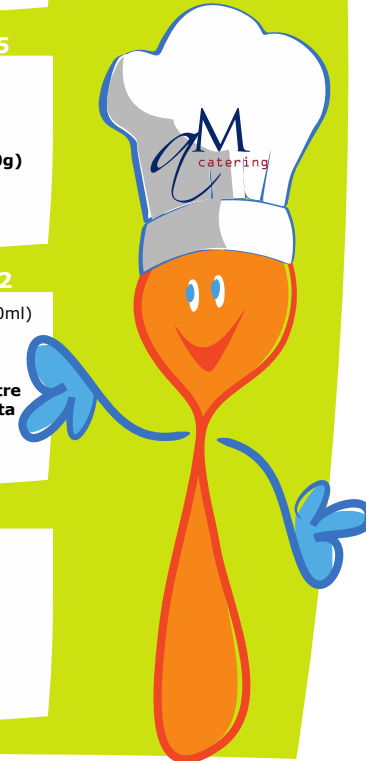
Pa i aigua en tots els àpats.

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



MENÚ FEBRER 2019 – SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1 Espirals (80g) s/gluten amb salsa de tomàquet Estofat de vedella (150g) Fruita (150g)
DILLUNS 4 Macarrons s/gluten (80g) al pesto Gall dindi adobat amb ceba confitada Fruita (150g)	DIMARTS 5 Patates estofades (250g) Llom (150g) a la mostassa amb amanida Iogurt (125g)	DIMECRES 6 Crema de verdures (330ml) Mandonguilles (150g) a la jardinera Fruita (150g)	DIJOUS 7 Cigrons (80g) estofats amb xoriço Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	DIVENDRES 8 Arròs (80g) amb salsa napolitana Escalopa (150g) de pollastre arrebossada s/gluten amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 11 Minestra de verdures (250g) Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn Fruita (150g)	DIMARTS 12 Llenties (80g) estofades amb xoriço Bacallà (150g) a la muselina d'all amb amanida Fruita (150g)	DIMECRES 13 Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols) Llibrets de llom (150g) s/gluten amb amanida Mel i mató (100g)	DIJOUS 14 Sopa de brou amb pasta s/gluten (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	DIVENDRES 15 Crema de pastanaga (330ml) Lasanya de carn s/gluten (150g) gratinada Fruita (150g)
DILLUNS 18 Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja Fruita (150g)	DIMARTS 19 Crema de carbassó (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb amanida Fruita (150g)	DIMECRES 20 Espaguetis s/gluten (80g) a la bolonyesa Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn Fruita (150g)	DIJOUS 21 Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carbassó) (250g) Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (150g)	DIVENDRES 22 Arròs (80g) amb verdures i xampinyons Gall dindi (150g) arrebossat s/gluten amb amanida Iogurt (125g)
DILLUNS 25 Pèsols amb patata (250g) Llom adobat (150g) amb carbassó al forn Fruita (150g)	DIMARTS 26 Fideuà s/gluten (80g) Hamburguesa de conill (150g) amb amanida Fruita (150g)	DIMECRES 27 Crema de porro (330ml) Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu Fruita (150g)	DIJOUS 28 MENÚ DIJOUS GRAS Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Truita de botifarra (150g) amb amanida Iogurt (125g)	DIVENDRES

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



MENÚ FEBRER 2019 – SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1 Espirals (80g) amb salsa de tomàquet Estofat de vedella (150g) Fruita (150g)
DILLUNS 4 Macarrons (80g) a les fines herbes Gall dindi adobat amb ceba confitada Fruita (150g)	DIMARTS 5 Patates estofades (250g) Llom (150g) a la mostassa amb amanida Postre de soja (125g)	DIMECRES 6 Crema de verdures (330ml) Mandonguilles (150g) a la jardineria Fruita (150g)	DIJOUS 7 Cigrons (80g) estofats amb verdures Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	DIVENDRES 8 Arròs (80g) amb salsa napolitana Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 11 Minestra de verdures (250g) Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn Fruita (150g)	DIMARTS 12 Llenties (80g) estofades amb verdures Bacallà (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)	DIMECRES 13 Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols) Llom (150g) arrebossat amb amanida Postre de soja (125g)	DIJOUS 14 Sopa de brou amb pasta (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	DIVENDRES 15 Crema de pastanaga (330ml) Lasanya de carn (150g) gratinada s/lactosa Fruita (150g)
DILLUNS 18 Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja Fruita (150g)	DIMARTS 19 Crema de carbassó (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb amanida Fruita (150g)	DIMECRES 20 Espaguëtis (80g) a la bolonyesa Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn Fruita (150g)	DIJOUS 21 Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g) Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (150g)	DIVENDRES 22 Arròs (80g) amb verdures i xampinyons Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida Postre de soja (125g)
DILLUNS 25 Pèsols amb patata (250g) Llom (150g) a la planxa amb carbassó al forn Fruita (150g)	DIMARTS 26 Fideuà (80g) Hamburguesa de conill (150g) amb amanida Fruita (150g)	DIMECRES 27 Crema de porro (330ml) Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu Fruita (150g)	DIJOUS 28 MENÚ DIJOUS GRAS Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Truita de botifarra (150g) amb amanida Postre de soja (125g)	DIVENDRES

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

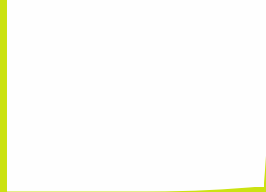
Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

* Gramatge calculat en cru i pes net



MENÚ FEBRER 2019 - TRITURAT

DILLUNS



DILLUNS 4

Triturat de macarrons (80g) al pesto

Triturat de gall dindi adobat (150g) amb ceba confitada

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 11

Triturat de minestra de verdures (250g)

Triturat de salisxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 18

Triturat de mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Triturat de pollastre (150g) amb salsa de taronja

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 25

Triturat de pèsols amb patata (250g)

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

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Triturat de Patates estofades (250g)

Triturat de llom (150g) a la mostassa

Iogurt (125g)

DIMARTS 12

Triturat de llenties (80g) estofades amb xoriço

Triturat de bacallà (150g) a la muselina d'all

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 19

Crema de carbassó (330ml)

Triturat de truita de patates i ceba (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 26

Triturat de fideuà (80g)

Triturat d'hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Crema de verdures (330ml)

Triturat de mandonguilles (150g) a la jardinera

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 13

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

Tx de Llibrets de llom (150g)

Mel i mató (100g)

DIMECRES 20

Triturat d'espaguetis (80g) a la bolonyesa

Triturat de lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 27

Crema de porro (330ml)

Triturat de pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Triturat de Cigrons (80g) estofats amb xoriço

Triturat de lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 14

Triturat de Sopa de brou amb pasta (330ml)

Triturat d'estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 21

Triturat de milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata bullida, pastanaga, carabassó) (250g)

Triturat de llom (150g) amb salsa de poma

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 28

MENÚ DIJOUS GRAS

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

Triturat de Truita de botifarra d'ou (150g)

Iogurt (125g)

DIVENDRES 1

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

Triturat d'estofat de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 8

Triturat d'arròs (80g) amb salsa napolitana

Triturat d'escalopa (150g) de pollastre arrebossada

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 15

Crema de pastanaga (330ml)

Triturat de lasanya de carn (150g) gratinada

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 22

Triturat d' Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

Triturat de gall dindi (150g) arrebossat

Iogurt (125g)

DIVENDRES



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



ESMORZAR



BON DIA!!!!!!

COMENÇA EL DIA AMB UN BON ESMORZAR, MENJANT PA O CEREALS INTEGRALS I FRUITA FRESCA



CADA DIA:

FRUITA, FRUITS SECS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS I SEMPRE AMB OLI D'OLIVA PER CUINAR I AMANIR



DINAR



SEMPRE, PER DINAR, QUE NO ET FALTI LA FRUITA FRESCA I LA VERDURA O HORTALISSES CRUES.

L'AIGUA ÉS INDISPENSABLE EN TOTS ELS ÀPATS

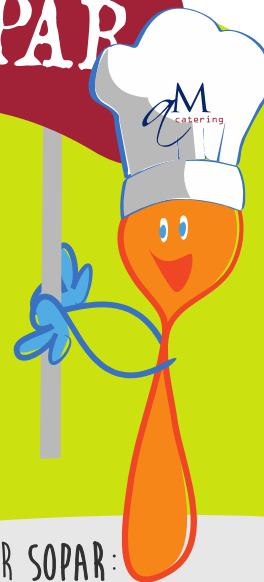
CADA SETMANA:

CEREALS INTEGRALS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, FRUITA, CARN BLANCA, PEIX, OUS



la caterina t'ajuda en l'alimentació adequada i saludable

SOPAR



... I PER SOPAR:

SI HAS MENJAT... POTS SOPAR....

CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS	—	HORTALISSES CRUES O VERDURA
VERDURA O HORTALISSES CRUES	—	CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS
CARN BLANCA	—	PEIX O OU
PEIX	—	CARN BLANCA O OU
OU	—	PEIX O CARN BLANCA
FRUITA	—	LÀCTIC O FRUITA
LÀCTIC	—	FRUITA

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL

menjar saludable i de proximitat



93 638 63 29
609 757 322