

MENÚ GENER 2021

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES 1

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,

DILLUNS 4

DIMARTS 5

DIMECRES 6

DIJOUS 7

DIVENDRES 8

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Croquetes de rostit(150g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

Crema de carbassó (330ml)

Pizza de pollastre amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 11

DIMARTS 12

DIMECRES 13

DIJOUS 14

DIVENDRES 15

Macarrons (80g) al pesto

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Mel i mató (125g)

Crema de pastanaga (330ml)

Llom (150g) a la mostassa amb amanida

Fruita (150g)

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 18

DIMARTS 19

DIMECRES 20

DIJOUS 21

DIVENDRES 22

Crema de carbassa (330ml)

Lasanya de carn (150g) gratinada

Iogurt (125g)

Cigrons (80g) amb espinacs

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb amanida

Fruita (150g)

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Pollastre al forn (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

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

Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 25

DIMARTS 26

DIMECRES 27

DIJOUS 28

DIVENDRES 29

Mongeta blanca (80g) estofada amb xoriço

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

Mongeta verda amb patata (250g)

Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida

Fruita (150g)

Arròs (80g) amb verdures

Llom (150g) amb salsa de poma

Fruita (150g)

Crema de xampinyons (330ml)

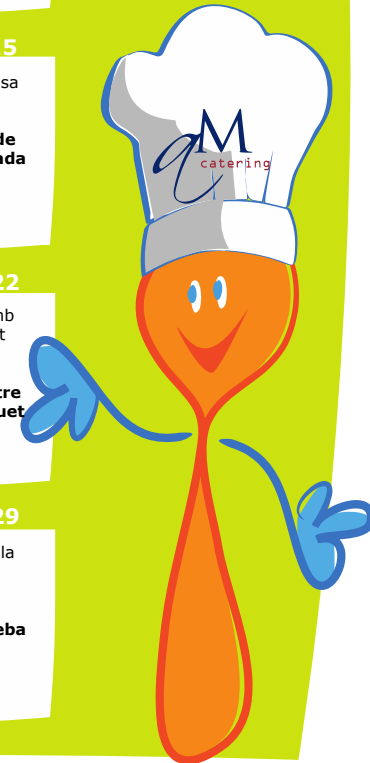
Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb ceba al forn

Iogurt (125g)



MENÚ GENER HIPOCALÒRIC 2021

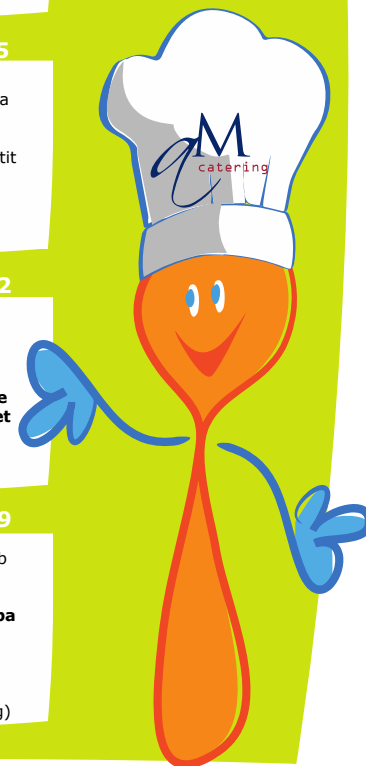
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
			Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Pollastre al forn (150g) amb xampinyons saltejats Fruita (150g)	Crema de carbassó (330ml) Pizza d pollastre i amanida Fruita (150g)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Macarrons (80g) amb a les fines herbes Gall dindi adobat amb ceba confitada Fruita (150g)	Trinxat de la col i patata (250g) Mandonguilles (150g) bullides amb verdures Iogurt desnatat (125g)	Crema de pastanaga (330ml) Llom (150g) a la mostassa amb amanida Fruita (150g)	Pèsols (80g) estofats amb verdures Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	Arròs (80g) amb salsa napolitana Pollastre (150g) rostit amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema de carbassa (330ml) Lasanya de verdures (150g) gratinada Iogurt desnatat (125g)	Cigrons (80g) estofats amb espinacs Bacallà (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)	Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Pollastre (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)	Sopa de brou amb pasta (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carbassó) (250g) Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn Fruita (150g)
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats Fruita (150g)	Mongeta verda amb patata (250g) Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida Fruita (150g)	Arròs (80g) amb verdures Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (150g)	Crema de xampinyons (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb amanida Fruita (150g)	Espaguetis (80g) amb salsa de tomàquet Lluç (150g) amb ceba al forn Iogurt desnatat (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,



MENÚ GENER ETRICTE 2021

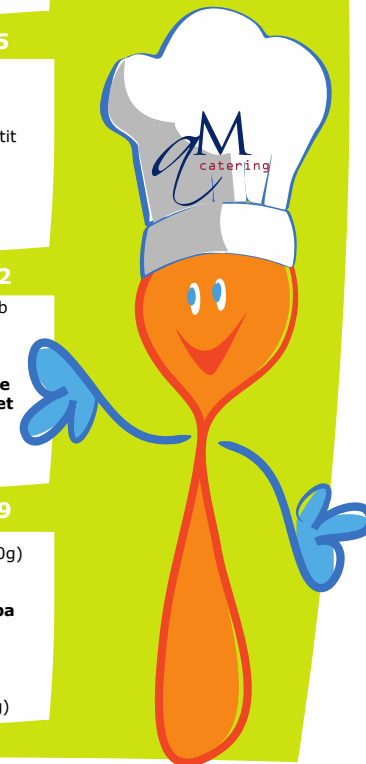
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
			Mongeta verda amb patata (250g) Pollastre al forn (150g) amb xampinyons saltejats Fruita (150g)	Crema de carbassó (330ml) Lluç (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Crema de verdures (330ml) Gall dindi adobat amb ceba confitada Fruita (150g)	Trinxat de la col i patata (250g) Mandonguilles (150g) bullides amb verdures Iogurt desnatat (125g)	Crema de pastanaga (330ml) Pollastre (150g) a la planxa amb amanida Fruita (150g)	Pèsols (80g) estofats amb verdures Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	Verdures a la brasa (250g) Pollastre (150g) rostit amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema de carbassa (330ml) Lluç (150g) al forn amb ceba al forn Iogurt desnatat (125g)	Cigrons (80g) estofats amb espinacs Bacallà (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)	Mongeta verda amb patata (250g) Pollastre (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)	Sopa de verdures (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	Milfulles de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carbassó) (250g) Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn Fruita (150g)
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Verdures a la brasa (250g) Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats Fruita (150g)	Mongeta verda amb patata (250g) Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida Fruita (150g)	Coliflor amb patata (250g) Bacallà al forn (150g) amb pastanaga al forn Fruita (150g)	Crema de xampinyons (330ml) Hamburguesa de pollastre (150g) amb amanida Fruita (150g)	Bledes amb patata (250g) Lluç (150g) amb ceba al forn Iogurt desnatat (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,



MENÚ GENER FÀCIL MASTICACIÓ 2021

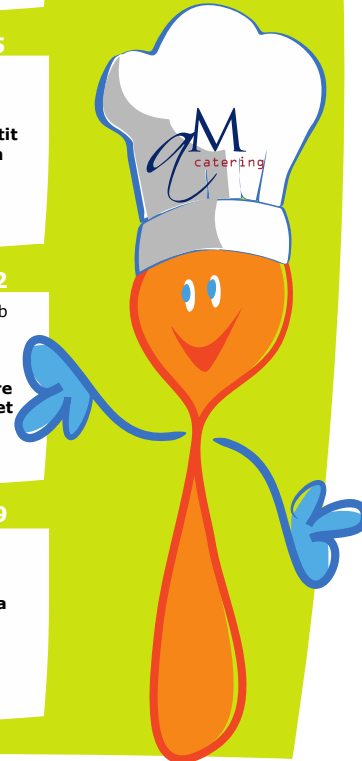
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
			Espirals (80g) amb salsa de tomàquet Croquetes de rostit(150g) amb xampinyons saltejats Fruita (150g)	Crema de carbassó (330ml) Lluç (150g) al forn amb pastanaga bullida Fruita (150g)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Macarrons (80g) al pesto Hamburguesa de gall dindi (150g) amb ceba confitada Fruita (150g)	Trinxat de la Cerdanya (250g) Mandonguilles (150g) a la jardinera Mel i mató (125g)	Crema de pastanaga (330ml) Salsitxes de pollastre (150g) amb mongeta verda Fruita (150g)	Pèsols (80g) estofats amb verdures Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	Tallarines (80g) a la napolitana Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn Fruita (150g)
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema de carbassa (330ml) Lasanya de carn (150g) sense gratinar Iogurt (125g)	Cigrons (80g) estofats amb espinacs Bacallà (150g) a la muselina d'all amb mongeta verda bullida Fruita (150g)	Mongeta verda amb patata (250g) Pollastre al forn (150g) amb pastanaga bullida Fruita (150g)	Sopa de brou amb pasta (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	Milfulles de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g) Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn) Fruita (150g)
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja Fruita (150g)	Mongeta verda amb patata(250g) Hamburguesa de gall dindi (120g) amb pebrot Fruita (150g)	Coliflor amb patata (250g) Bacallà al forn (150g) amb pastanaga al forn Fruita (150g)	Crema de xampinyons (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb carbassó al forn Fruita (150g)	Espaguetis (80g) a la bolonyesa Lluç (150g) amb ceba al forn 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,

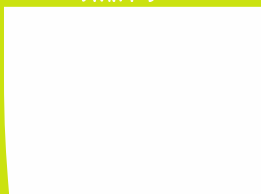


MENÚ GENER FÀCIL MASTICACIÓ/ÀCID ÚRIC/LACTOSA/LLENTIES 2021

DILLUNS



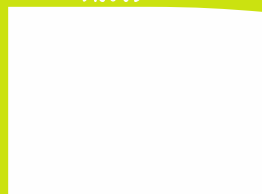
DIMARTS



DIMECRES

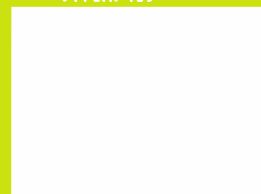


DIJOUS



DIVENDRES

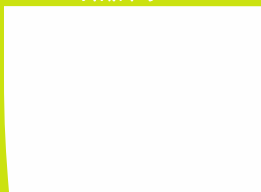
1



DILLUNS 4



DIMARTS 5



DIMECRES 6



DIJOUS 7

Mongeta verda amb patata (250g)
Pollastre (150g) al forn amb ceba confitada
Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassó (330ml)
Lluç al forn (150g) amb pastanaga bullida
Fruita (150g)

DILLUNS 11

Macarrons a les fines herbes (330ml)
Hamburguesa de gall dindi (150g) amb ceba confitada
Fruita (150g)

DIMARTS 12

Trinxat de col i patata (250g)
Bacallà (150g) al forn amb carbassó al forn
Postre de soja (125g)

DIMECRES 13

Crema de pastanaga (330ml)
Salsitxes de pollastre (120g) amb mongeta verda bullida
Fruita (150g)

DIJOUS 14

Pèsols (80g) estofats amb verdures
Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu
Fruita (150g)

DIVENDRES 15

Verdures a la brasa (250g)
Pollastre (150g) rostint amb pebrot al forn
Fruita (150g)

DILLUNS 18

Crema de carbassa (330ml)
Lluç (120g) al forn amb ceba al forn
Postre de soja (125g)

DIMARTS 19

Cigrons (80g) estofats amb espinacs
Bacallà (150g) al forn amb mongeta verda bullida
Fruita (150g)

DIMECRES 20

Mongeta verda amb patata (250g)
Pollastre (150g) al forn amb pastanaga bullida
Fruita (150g)

DIJOUS 21

Sopa de verdures amb pasta (330ml)
Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga
Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Milfulles de patata amb verdures s/tomàquet (250g)
Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn
Fruita (150g)

DILLUNS 25

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures
Pollastre (150g) rostint amb salsa de taronja
Fruita (150g)

DIMARTS 26

Mongeta verda amb patata (250g)
Hamburguesa de gall dindi (120g) amb pebrot
Fruita (150g)

DIMECRES 27

Coliflor amb patata (250g)
Bacallà al forn (150g) amb pastanaga al forn
Fruita (150g)

DIJOUS 28

Crema de pastanaga (330ml)
Hamburguesa de pollastre (150g) amb carbassó al forn
Fruita (150g)

DIVENDRES 29

Bledes amb patata (250g)
Lluç (150g) amb ceba al forn
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,



MENÚ GENER SENSE GLUTEN 2021

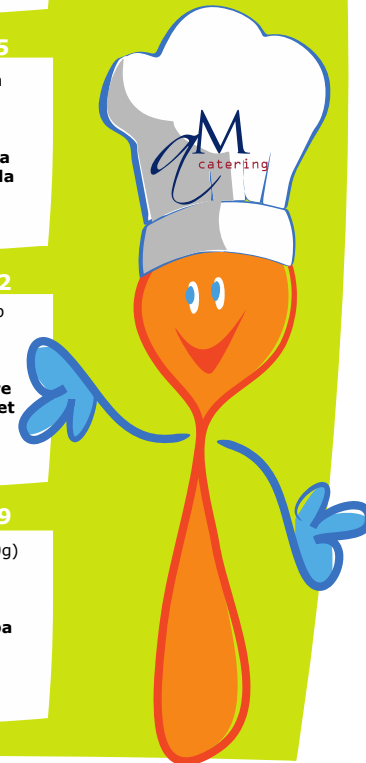
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
			Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Pollastre al forn (150g) amb xampinyons saltejats Fruita (150g)	Crema de carbassó (330ml) Pizza s/gluten de pollastre i amanida Fruita (150g)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Macarrons s/gluten (80g) al pesto Gall dindi adobat amb ceba confitada Fruita (150g)	Trinxat de la Cerdanya (250g) Mandonguilles (150g) a la jardineria Iogurt (125g)	Crema de pastanaga (330ml) Llom (150g) a la mostassa amb amanida Fruita (150g)	Pèsols (80g) estofats amb verdures Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	Arròs (80g) amb salsa napolitana Escalopa (150g) de pollastre arrebossada s/gluten amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema de carbassa (330ml) Lasanya de verdures s/gluten (150g) gratinada Iogurt (125g)	Cigrons (80g) estofats amb espinacs Bacallà (150g) a la muselina d'all s/gluten amb amanida Fruita (150g)	Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Pollastre al forn (150g) amb amanida Fruita (150g)	Sopa de brou amb pasta s/gluten (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	Mifulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g) Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn Fruita (150g)
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta blanca (80g) estofada amb xoriçó Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja Fruita (150g)	Mongeta verda amb patata (250g) Gall dindi (150g) arrebossat s/gluten amb amanida Fruita (150g)	Arròs (80g) amb verdures Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (150g)	Crema de xampinyons (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb amanida Fruita (150g)	Espaguetis s/gluten (80g) a la bolonyesa Lluç (150g) amb ceba al forn 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,



MENÚ GENER BASAL SENSE LACTOSA 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
			Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Pollastre al forn(150g) amb xampinyons saltejats Fruita (150g)	Crema de carbassó (330ml) Pizza s/lactosa amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Macarrons (80g) amb a les fines herbes Gall dindi adobat amb ceba confitada Fruita (150g)	Trinxat de la Cerdanya (250g) Mandonguilles (150g) a la jardineria Postre de soja (125g)	Crema de pastanaga (330ml) Llom (150g) a la mostassa amb amanida Fruita (150g)	Pèsols (80g) estofats amb verdures Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (150g)	Arròs (80g) amb salsa napolitana Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida Fruita (150g)
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema de carbassa (330ml) Lasanya de carn (150g) gratinada s/lactosa Postre de soja (125g)	Cigrons (80g) estofats amb espinacs Bacallà (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)	Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Pollastre (150g) al forn amb amanida Fruita (150g)	Sopa de brou amb pasta (330ml) Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons Fruita (150g)	Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carbassó) (250g) Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn Fruita (150g)
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures Pollastre (150g) rostint amb salsa de taronja Fruita (150g)	Mongeta verda amb patata(250g) Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida Fruita (150g)	Arròs (80g) amb verdures Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (150g)	Crema de xampinyons (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb amanida Fruita (150g)	Espaguetis (80g) a la bolonyesa Lluç (150g) amb ceba al forn 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,



MENÚ GENER TRITURAT 2021

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS



DIVENDRES 1



DILLUNS 4



DIMARTS 5



DIMECRES 6



DIJOUS 7

Triturat d'arròs (80g) amb salsa de tomàquet
Trita de croquetes de rostit (150g) amb xampinyons saltejats
Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 8

Triturat de crema de carbassó (330ml)
Triturat de pizza de pollastre
Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 11

Triturat de macarrons (80g) al pesto
Triturat de gall dindi adobat (150g) amb ceba confitada
Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 12

Triturat de Trinxat de la Cerdanya (250g)
Triturat de mandonguilles (150g) a la jardinera
Iogurt (125g)

DIMECRES 13

Crema de pastanaga (330ml)
Triturat de llom (150g) a la mostassa
Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 14

Triturat de Pèsols (80g) estofats amb verdures
Triturat de lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu
Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 15

Triturat d' Arròs (80g) amb salsa napolitana
Triturat d'escalopa (150g) de pollastre arrebossada
Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 18

Crema de carbassa (330ml)
Triturat de lasanya de carn (150g) gratinada
Iogurt (125g)

DIMARTS 19

Triturat de Cigrons (80g) estofats amb espinacs
Triturat de bacallà (150g) a la muselina d'all
Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 20

Triturat d'Arròs (80g) amb salsa de tomàquet
Triturat de Pollastre al forn (150g)
Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 21

Triturat de Sopa de brou amb pasta (330ml)
Triturat d'estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons
Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 22

Triturat de milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)
Triturat de saisitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn
Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 25

Triturat de Mongeta blanca (80g) estofada amb xoriço
Triturat de pollastre (150g) amb salsa de taronja
Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 26

Triturat de mongeta verda amb patata (250g)
Triturat de gall dindi (150g) arrebossat
Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 27

Triturat de Arròs (80g) amb verdures
Triturat de Llom (150g) amb salsa de poma
Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 28

Crema de xampinyons (330ml)
Triturat de truita de patates i ceba (150g)
Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 29

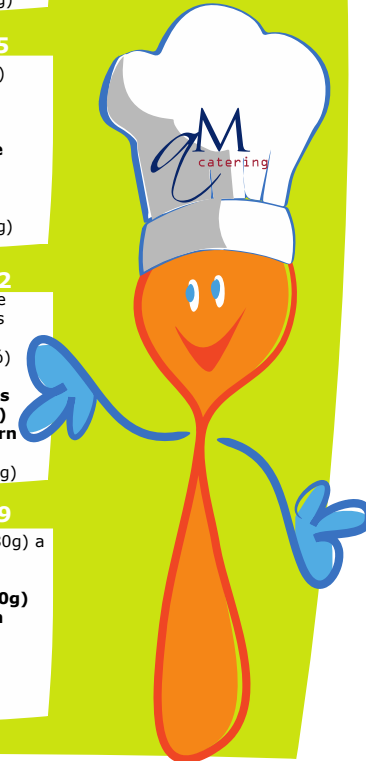
Triturat d'espaguetis (80g) a la bolonyesa
Triturat de lluç (150g) amb ceba al forn
Iogurt (125g)

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,



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