



CEE SANT RAFAEL

DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ BASAL



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLI MONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GELAT I TORRONS TOUS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



**ESCANEJA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN

SI HAS MENJAT...

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU.....
VERDURES + CARN.....
VERDURES + PEIX.....
VERDURES + OU.....
FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS:



CEE SANT RAFAEL

DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ BASAL 1



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN				
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	FESTIU!	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició			PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició			PATATES AL FORN		
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT I TORRONS TOUS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures i s'eliminen les amanides d'acompanyament.

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL

DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ BASAL 2



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	VARETES DE PEIX	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GELAT I TORRONS TOUS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què el peix del 2n plat se substitueix per varetes de peix

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL

DESEMBRE 2025 (Rotació de tador): MENÚ BASAL 3



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	VARETES DE PEIX	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN				
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	FESTIU!	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició			PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició			PATATES AL FORN		
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT I TORRONS TOUS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures i s'eliminen les amanides d'acompanyament, el peix del 2n plat se substitueix per varetes de peix

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR
DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ HIPOCALÒRIC



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS AMB CEBA, XAMPINYONS I FORMATGE RATLLAT	MONGETA VERDA AMB PATATA	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	LLUÇ A LA PLANXA	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT I TORRONS TOUS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR
DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ SENSE PORC



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA VEGETAL DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GELAT I TORRONS TOUS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR
DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ SENSE CARN



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	QUINOA AMB VERDURES I OU (carabassó, pebrot, ceba, xampinyons)	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES		
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	FESTIU!	TRUITA D'ABERGINIA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA VEGETAL DE GALETS
	Segon plat	SALMÓ PLANXA	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	MANDONGUILLES VEGETALS GUISADES AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I PASTANAGA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT I TORRONS TOUS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL

DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS AMB SALTAT DE CEBA, XAMPINYONS	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge s/lactosa, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GELAT S/AL-LÈRGENS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL

DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS AMB SALTAT DE CEBA, XAMPINYONS	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota*, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	FESTIU!	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE PERNIL CUIT*
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA*	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT S/AL·LÈRGENS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral / Aigua en recipient reutilitzable

*** Assegurar un pernil cuit, hamburgueses de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de llet, com poden ser les proteïnes làcties.**

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS S/GLUTEN A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS S/GLUTEN AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS S/GLUTEN
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GELAT S/AL·LÈRGENS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa s/gluten

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES S/PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GELAT S/AL·LÈRGENS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL

DESEMBRE 2025 (Rotació de tardor): MENÚ SENSE FÈSOLS



SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GELAT I TORRONS TOUS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, galets)
	Segon plat	FESTIU!	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	LLUÇ AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT I TORRONS TOUS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat		COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, galets)
	Segon plat	FESTIU!	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	LLUÇ AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SOPA DE GALETS
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, ceba, all, patata)	LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES I PINYONS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT S/AL·LÈRGENS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa (100g), porro (50g), patata (100g), pastanaga (100g)) 3 R d'HC	LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	MACARRONS (135g) A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat) 3 R d'HC	ARRÒS (120g) AMB TOMAQUET 3R d'HC	LLIURE DISPOSICIÓ
	Segon plat	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	CEBA, PEBROT AL FORN	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	
SETMANA 2		DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
DINAR	Primer plat	FESTIU!	COL BULLIDA AMB PATATA (130g), SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó (150g), ceba i patata (97,5g)) 2 R d'HC	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata (65g), pilota, pernil, cigrons (55g), galets (45g)) 3 R d'HC
	Segon plat		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	CIGRONS (165g) ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició		ENCIAM I TOMAQUET		PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres		IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 3		DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	Primer plat	LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	ARRÒS (78g) AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga) 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciems variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS (162g) AMB TOMÀQUET (50g), TONYINA I FORMATGE RATLLAT 3 R d'HC	SOPA VEGETAL DE GALETS (90G) 2 R d'HC
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, ceba, all, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	FESOLS (165g) ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga) 3 R d'HC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN AMB PRUNES (15g) I PINYONS (20g) 1 R d'HC
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral (1 R = 23g)

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
DINAR	PLAT ÚNIC				
	+	+	+	+	LLIURE DISPOSICIÓ
	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	
SETMANA 2	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIJOUS 10	DIMECRES 11	DIVENDRES 12
DINAR	PLAT ÚNIC				
	FESTIU!	+	+	+	+
		ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATA AL FORN	PATATES FREGIDES	TRUITA DE FORMATGE
SETMANA 3	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19 - DINAR DE NADAL
DINAR	PLAT ÚNIC				
	+	+	+	+	+
	CEBA I PATATA AL FORN	PERNIL DOLÇ	PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATES FREGIDES

Fruita del temps (quan correspongui segons menú basal): taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable