

<b>Plec de prescripcions tècniques</b>
--

Contracte: Prestació del servei de menjador col·lectiu del Centre d'Educació Especial Sant Rafael de la diputació a Tarragona. Cursos escolars 2024-2025 i 2025-2026
--

CPV: 08_55.523100-33 Servicios de comidas para escuelas
---

<b>Expedient e-contracta: 8004330008-2024-0009235</b>
---

## Índex

### 1) Objecte del contracte / Abast

1.1. Objecte del contracte

1.2. Abast

### 2) Condicions de les instal·lacions

2.1. Instal·lacions

2.2. Subministraments de les instal·lacions

2.3. Neteja i gestió dels residus

### 3) Requisits del servei de menjador

3.1. Menús

3.1.1. Menús basats en dietes específiques

3.2. Criteris generals aplicats en l'elaboració dels menús

3.3. Requisits específics

3.3.1. Esmorzar

3.3.2. Dinar

3.3.3. Pícnic

3.3.4. Menús extraordinaris segons festes i celebracions

3.4. Prescripcions a tenir en compte en l'elaboració dels àpats

### 4) Organització i prestació del servei

4.1. Horaris i distribució

4.2. Usuaris

4.3. Personal del servei

4.3.1. Personal de cuina

4.3.2. Servei de monitors/ores

4.3.3. Altre personal

4.3.4. Substitucions

4.3.5. Alumnat en pràctiques

### 5) Control i seguiment del servei

## 6) Compliment de la normativa higienicosanitària i autocontrols

### ANNEXOS

#### Annex 1. Menús rotatoris

##### 1.1. Esmorzar

##### 1.2. Dinar

#### Annex 2. Menús extraordinaris segons festes i celebracions

## 1. OBJECTE DEL CONTRACTE / ABAST

### 1.1. Objecte del contracte

És objecte d'aquest contracte el servei ordinari de menjador escolar del Centre d'Educació Especial Sant Rafael de la Diputació a Tarragona.

Aquest contracte de servei es posarà en funcionament d'acord amb l'establert en aquest plec de prescripcions tècniques.

L'objectiu bàsic del servei de menjador és cobrir les necessitats nutritives dels alumnes i l'adquisició d'hàbits alimentaris i d'higiene en el marc de convivència del centre, tenint en compte criteris de proximitat, ambientals i socials per aconseguir un major valor qualitatiu del servei.

Però a més, el servei de menjador ha de complir uns objectius tècnics necessaris per al correcte funcionament del mateix. Els objectius són els següents:

- Adquisició de matèries primeres de bona qualitat.
- Correcta conservació i emmagatzematge de les matèries primeres.
- Elaboració dels menús programats i el seu emplatat, per part del personal de cuina.
- Neteja de les instal·lacions de la cuina en cada servei.
- Qualsevol altre servei relatiu al servei de menjador que el centre pugui sol·licitar de manera extraordinària, d'acord amb els requisits generals i els requisits específics dels plecs tècnics.

### 1.2. Abast

Servei ordinari de menjador escolar del Centre d'Educació Especial Sant Rafael de la Diputació a Tarragona.

Aquest contracte de servei es posarà en funcionament d'acord amb l'establert en aquest plec tècnic.

## 2. CONDICIONS DE LES INSTAL·LACIONS

### 2.1. Instal·lacions

La Diputació de Tarragona posarà a disposició de l'empresa adjudicatària l'ús de les instal·lacions del Centre d'Educació Especial Sant Rafael de Tarragona destinades a cuina, magatzem, refrigeradors, així com la maquinària, mobiliari i els estris i materials necessaris per a la prestació del servei objecte de la licitació.

La Diputació de Tarragona es farà càrrec del manteniment i de la reparació de les instal·lacions, aparells, estris i altres mitjans posats a disposició del servei, que es deteriorin com a conseqüència de l'ús normal realitzat per l'empresa adjudicatària, la qual haurà de vetllar pel seu bon ús.

Al principi del curs escolar la Diputació de Tarragona realitzarà un inventari del mobiliari i els béns de la seva propietat, que estan en els espais que utilitzarà l'empresa adjudicatària per prestar el servei (espai de cuina, magatzems i vestuaris). Aquest inventari es lliurarà a l'empresa, també, al principi de cada curs escolar a fi i efecte de vetllar per la cura i el manteniment del material propietat del centre i evitar-ne pèrdues.

En finalitzar cada curs escolar, la Diputació de Tarragona revisarà aquest inventari i l'empresa adjudicatària l'haurà de signar per corroborar l'estat de l'inventari.

L'empresa adjudicatària es farà càrrec de la reparació i reposició del material malmès que sigui conseqüència d'una inadequada utilització.

## 2.2. Subministraments de les instal·lacions

La Diputació de Tarragona es farà càrrec de les despeses produïdes pel consum dels subministraments d'aigua, gas, electricitat i telèfon que siguin necessaris per a la prestació del servei en les instal·lacions destinades a aquesta finalitat.

L'empresa haurà de fer un ús sostenible d'aquests recursos.

## 2.3. Neteja i gestió dels residus

L'empresa adjudicatària es farà càrrec de:

- La neteja diària de les dependències (magatzems, vestidors, cuina, lavabos, terra), la maquinària (forns, fogons, planxa, fregidora, campana d'extracció de fums, inclosos els filtres...), mobiliari (taulells, taules, cadires, finestres...) i els estris (safates, paelles, olles...) destinats a la prestació del servei objecte de la licitació.
- A l'inici del curs escolar, durant la primera setmana del mes de setembre i abans d'iniciar el servei de menjador escolar, l'empresa haurà de fer una neteja de control i verificació de les instal·lacions del servei per haver estat tancades durant l'estiu. A final del curs escolar, no més tard del 30 de juny, l'empresa haurà de fer una neteja a fons del material i les instal·lacions del servei. Aquesta neteja inclourà un tractament específic per als greixos de paret, terra i sostres, així com de la campana d'extracció de fums i els seus filtres. Sense oblidar portes i finestres, que requeriran també neteja.
- Els productes de neteja i materials necessaris per a dur a terme la neteja tant diària com anual, que d'acord amb la normativa sanitària siguin necessaris per a la neteja i desinfecció dels espais.
- Haurà de retirar diàriament, d'acord amb la normativa aplicable, les escombraries i altres residus que es generin durant la prestació del servei, i traslladar-los als punts de recollida establerts segons les corresponents ordenances municipals i la normativa vigent.
- També serà responsable de la recollida i reciclatge dels olis de cuina usats que es generin de la prestació del servei.
- Si es detecta qualsevol tipus de plaga d'insectes o l'existència d'algun rosegador, primerament s'haurà d'avisar al centre per acordar quines mesures adoptar. Queda prohibit utilitzar insecticides domèstics o altres mecanismes que no estiguin autoritzats previ acord amb el centre.

## 3. REQUISITS DEL SERVEI DE MENJADOR

### 3.1. Menús

La Diputació ha encomanat a la dietista-nutricionista Rosa Bayerri Rosa, amb núm. de col·legiada CAT288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya, l'elaboració d'un menú rotatori de 3/2 setmanes per a l'esmorzar (depenent de les variacions) i de 3 menús estacionals, de 4 setmanes cadascun i també rotatoris, per al dinar, als quals haurà d'ajustar-se l'empresa adjudicatària en la preparació dels àpats. Els menús estacionals per al dinar s'han d'aplicar en forma de rotació de la manera següent:

Menú d'estiu: mesos de setembre, abril, maig i juny

Menú de tardor: mesos d'octubre, novembre i desembre

Menú d'hivern: mesos de gener, febrer i març

El menú per a l'esmorzar i els menús estacionals per al dinar, amb totes les variants basades en dietes específiques, consten a l'annex 1 d'aquest plec de prescripcions tècniques.

El centre lliurarà a l'empresa i al personal de cuina el menú rotatori ajustat a cada mes amb 10 dies d'antelació a l'inici de la seva aplicació perquè pugui planificar tots els subministraments necessaris per a la preparació.

### 3.1.1. Menús basats en dietes específiques

L'empresa adjudicatària haurà d'atendre a dietes extraordinàries en els casos següents, sense cost addicional:

- a. Dietes especials per prescripció mèdica.
- b. Variacions de menús en alumnes amb dificultat de masticació i/o deglució.
- c. Dietes adaptades a identitats religioses o per particularitats ideològiques.
- d. Fer front en un moment puntual a una alternativa de menú que per problemes de salut algun alumne no pugui seguir.

Els menús basats en dietes específiques que s'hauran de preparar a la cuina són:

#### Per a l'esmorzar:

1. Basal
2. Sense porc
3. Fàcil masticació
4. Altres que puguin ser necessaris per prescripció mèdica, per motius ideològics o per necessitats de l'àmbit sensorial (per exemple, per a alumnes amb trastorn de l'espectre autista).

#### Per al dinar:

1. Basal
2. Hipocalòric
3. Sense porc
4. Sense porc hipocalòric
5. Sense carn
6. Vegà
7. Ovolacteovegetarià
8. Celiaquia
9. Intolerància a la lactosa

10. Al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca
11. Triturat basal
12. Triturat hipocalòric
13. Triturat hipercalòric
14. Triturat de tots els altres possibles menús
15. Alguna altra patologia que s'especificaria per prescripció mèdica
16. Alguna altra variació per motius ideològics
17. Alguna altra variació per necessitats de l'àmbit sensorial (per exemple, per a alumnes amb trastorn de l'espectre autista).

### 3.2. Criteris generals aplicats en l'elaboració dels menús

3.2.1. Els menús programats s'han elaborat perquè siguin variats, sans i equilibrats, amb ingredients de primera qualitat i seguint les directrius de la Dieta Mediterrània.

La seva presentació també haurà de ser canviant, acurada i evitant la repetició de la disposició i tipus d'aliments.

3.2.2. No es pot repetir l'estructura dels menús segons el dia de la setmana (exemple: dijous sempre amanida + paella).

3.2.3. La redacció del menú dona una informació clara i detallada, on hi consta:

- Els ingredients que formen cada plat (exemple: mongeta tendra amb patata, en lloc de verdura amb patata).
- El tipus de cocció utilitzada (exemple: bullit, al forn...) i l'elaboració (carbonara, a la Basca, a la catalana, bolonyesa, florentina, pesto, a la cubana...).
- Al full de menú mensual constarà el nom de l'escola, la data i el nom i núm. de col·legiada de la dietista nutricionista que l'ha elaborat.

Tota aquesta informació s'ha de seguir a l'hora de l'elaboració dels àpats.

3.2.4. Les quantitats orientatives de les racions dels aliments en el menjador escolar han de tenir en compte les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya (document Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat, maig de 2020), com a mínim, i han d'ajustar-se a les particularitats de l'alumnat, respectant la sensació de gana expressada per l'infant.

3.2.5. La taula de freqüències setmanals que s'han tingut en compte en l'elaboració dels menús estacionals és el document Freqüències dels aliments i de les tècniques culinàries en la programació dels menús del menjador escolar, de la Generalitat de Catalunya.

3.2.6. Si algun/a alumne/a vol repetir d'algun plat (primer o segon) o de pa, una vegada, es permetrà amb el consentiment del professional responsable i això no comportarà cap càrrec econòmic addicional.

3.2.7. El centre es reserva el dret de poder esmenar o modificar els menús en funció dels hàbits o de les necessitats de l'alumnat.

3.2.8. L'empresa adjudicatària té dret de variar els menús proposats si excepcionalment, per causa de força major o per manca de matèries primeres, es veïés en la impossibilitat de subministrar els menús inicialment acordats, sempre amb la comunicació i conformitat prèvia del responsable del centre. El centre no acceptarà canvis en el menú sense justificació.

3.2.9. Els menús s'han adaptat a les diferents estacions de l'any. Cada època de l'any té uns aliments característics que han de ser presents per donar valor als productes de temporada i de proximitat.

Pel que fa a les fruites, verdures i hortalisses, s'han escollit d'acord amb el Calendari de productes de temporada de fruites, hortalisses i pesca del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació (actual Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural) de la Generalitat de Catalunya.

3.2.10. Es d'obligat compliment la utilització de matèria primera adequada, amb condicions de salubritat i higiene (NO utilització de productes amb caducitats vençudes).

### 3.3. Requisits específics

#### 3.3.1. Esmorzar

L'esmorzar consta d'entrepans sucats amb tomàquet i amb embotit, tonyina, formatges, hummus, crema de xocolata o altres preparacions, sempre tenint en compte la varietat en el farciment dels entrepans.

Els esmorzars hauran d'estar preparats a les 10 h del matí, a excepció dels entrepans de l'alumnat que realitzi pràctiques a les empreses i de l'alumnat que surti d'excursió, que hauran d'estar preparats a les 9:30 h.

A l'annex 1 d'aquest plec de prescripcions tècniques consta la rotació dels esmorzars, que inclou un menú rotatori d'esmorzar per als usuaris amb dificultats de masticació i/o deglució. La fruita triturada o compota, quan correspongui segons la rotació, s'han de preparar a la cuina el mateix dia que han de ser consumides.

L'empresa adjudicatària també atindrà aquelles variacions de l'esmorzar que responen a necessitats per prescripció mèdica, per motius ideològics o per necessitats de l'àmbit sensorial (per exemple, per a alumnes amb trastorn de l'espectre autista).

Qualsevol variació en l'esmorzar no suposarà cap cost addicional.

#### 3.3.2. Dinar

La proposta de l'àpat de dinar estàndard està formada generalment per un primer plat, un segon plat, guarnició i postres, pa integral i aigua.

**Primer plat.** Els productes bàsics que formen part del primer plat són: pasta, arròs, llegums, patata i verdures, que es van alternant al llarg de la setmana i variant la presentació per tal de millorar l'acceptació del comensals.

En cas de ser un primer plat d'amanida, aquesta és completa, amb un mínim de 4 ingredients vegetals i 1 ingredient proteic, en quantitats equitatives.

Tot l'arròs que se serveixi ha de ser amb indicació geogràfica protegida Arròs del Delta de l'Ebre, tant si se serveix de 1r com de 2n plat.

**Segon plat.** S'alternen productes com: carn de diferents varietats (vedella, pollastre, gall d'indi, porc...), peix blanc, peix blau, marisc, mol·luscs i ous. En l'elaboració dels plats l'empresa s'ha d'ajustar als tipus de preparació fixat en el menú, a fi i efecte de que siguin variades i no es repeteixin sovint les mateixes coccions.

La carn ha de ser sempre fresca (no congelada). L'empresa haurà de presentar mensualment els albarans de lliurament de la carn utilitzada en els àpats, on quedi acreditat el compliment d'aquest requisit.

L'ús de l'ou serà exclusivament per a l'elaboració de truites variades (carabassó, tonyina, xampinyons, patata...), no a la francesa (sense farciment), o ou dur com a acompanyament en alguns plats. Les truites han de ser elaborades al propi menjador, no poden ser congelades ni precuïtes.

El peix s'ha de presentar sempre en forma de filet sense espina, sobretot per als usuaris més petits i per a aquells que presentin dificultats per poder separar-ne les espines, i així evitar accidents.

Les varietats del peix, tant sigui blanc com blau, han de ser:

Peixos: tonyina, maire, bacallà, bonítol, seitó, llenguado, lluç, peix espasa i salmó.

Marisc: gamba, cloïsses, musclos, sípia i calamar.

A l'hora del dinar s'ha de tenir sempre disponible patata bullida, tomàquet fregit i caldo per poder afegir als triturats, si cal, o a algun dels àpats, en casos especials de necessitats concretes de l'alumne/a.

**Guarnicions.** Els segons plats van acompanyats d'una guarnició. Als menús s'especifica quins aliments formen part de la guarnició i s'han de tenir en compte a l'hora de la preparació del plat.

Poden ser amb verdures crues o cuites, bolets o patates, i puntualment s'hi podran incloure fruits secs i llavors, adaptant-se a l'edat del comensal o a la seva capacitat de masticació/deglució.

Si la guarnició consisteix en patates, se n'ha de variar la forma de preparació (xips, fregides, al forn o al caliu) i evitar servir patates fregides més d'una vegada a la setmana. Dins de les coccions de fregits, les patates xips no se serviran més de dues vegades al mes.

**Postres.** La majoria de postres de la setmana escolar són en base de fruita fresca i es pot reservar un dia per a postres làctics, donant preferència al iogurt natural.



La fruita fresca ha de tenir un grau acceptable de maduració (no verosa), que no sigui sempre la mateixa varietat i tampoc es presenti sempre de la mateixa manera (una peça de fruita), per exemple: rodanxes de poma amb suc de llimona, macedònia de fruita...

Tota la fruita fresca que se serveixi ha de ser ecològica. Els productes làctics que se serveixin han de ser sempre produïts per una empresa de l'economia social i solidària. Per acreditar el compliment d'aquests dos requisits l'empresa haurà de presentar mensualment els albarans de lliurament al centre on constin aquests extrems.

No es permès de donar brioixeria industrial o postres làctics tipus natilles, flams gelats o semblats a no ser per una petició especial del centre per alguna celebració concreta.

### 3.3.3. Pícnic

El centre podrà demanar a l'empresa adjudicatària la preparació de menús tipus pícnic amb motiu de sortides o excursions, que poden ser tant per a l'esmorzar com per al dinar. Aquests àpats consistiran en una bossa individual per usuari i àpat amb:

- 1 entrepà per a l'esmorzar, amb una ampolla d'aigua de 50 cl i 2 tovallons de paper. L'entrepà s'ajustarà al que correspongui segons la rotació d'esmorzars, sempre que sigui possible.

- 2 entrepans variats per al dinar, amb una peça de fruita, una ampolla d'aigua de 75 cl i 2 tovallons de paper. Els entrepans han d'anar sucats amb oli d'oliva. Un d'ells serà amb embotits variats i de qualitat o amb patés vegetals, i l'altre serà amb una preparació en calent, tipus truita de formatge o altres guarniments, llom a la planxa o altres de semblants que es puguin proposar pel centre o per l'empresa adjudicatària perquè els entrepans siguin més gustosos i saludables.

Seguint les indicacions del centre, per a l'alumnat amb dificultats de masticació i deglució l'empresa substituirà l'entrepà per menjar de fàcil masticació o triturat envasat en condicions higièniques i que hauran de ser adequats per als alumnes amb intoleràncies, si fos el cas.

### 3.3.4. Menús extraordinaris segons festes i celebracions

Durant el curs escolar es prepararà un menú extraordinari (que inclourà refrescos, patates xips i olives farcides) o es subministraran aliments característics amb motiu de les celebracions següents:

- Dinar de Sant Tecla (setembre)
- Dinar de Sant Rafael (setembre)
- Esmorzar o berenar i dinar de la Castanyada i castanyes
- Esmorzar o berenar de la inauguració dels pessebres (desembre)
- Dinar de Nadal (desembre, final del primer trimestre)
- Dinar de calçotada (entre els mesos de gener a març)
- Esmorzar o berenar de Carnestoltes
- Dinar abans de Setmana Santa (final del segon trimestre)
- Esmorzar o berenar de Sant Jordi
- Dinar de final de curs (juny)

A l'annex 2 d'aquest plec de prescripcions tècniques consten els menús per a cadascuna d'aquestes celebracions, amb les variants específiques, si és el cas.

Aquests àpats han de tenir una qualitat garantida, donant importància a la matèria primera utilitzada, ja que es tracta de menjades destacades durant l'any. Sense que això impliqui un detriment de la resta d'àpats de l'any.

### **3.4. Prescripcions a tenir en compte en l'elaboració dels àpats**

3.4.1. Per amanir s'ha d'utilitzar sempre oli d'oliva verge.

3.4.2. Per a totes les coccions s'ha d'utilitzar oli d'oliva. No es permet l'ús d'oli de sansa o pinyolada.

3.4.3. En l'ús de la fregidora es permet utilitzar oli de gira-sol alt oleic.

3.4.4. La utilització de la sal ha de ser moderada, d'acord amb les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, i cal utilitzar sal iodada.

3.4.5. L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia. L'empresa ha de subministrar l'aigua a tots els àpats, en envàs reutilitzable de vidre resistent al rentaplats i que sigui de fàcil accés per als usuaris, per tal de reduir els residus plàstics.

3.4.6. L'empresa adjudicatària ha de subministrar tovallons de paper d'un sol ús en cada àpat, per a tots els usuaris del servei.

3.4.7. Els tipus de coccions i tècniques culinàries seran variades, donant prioritat a les preparacions més sanes com són al forn, guisat, estofat, bullit i a la planxa. S'evitaran tant les coccions excessives que suposin un aliment massa eixut, sec, estovat o sense textura, com les coccions massa curtes que donin lloc a un aliment dur i difícil de mastegar (per exemple, les llegums).

3.4.8. El centre, o en el seu defecte la Diputació de Tarragona, pot no acceptar el canvi d'algun aliment dins els menús proposats si té indici de sospita d'una baixa qualitat nutricional o es considera inadequat per les característiques dels usuaris del servei.

3.4.9. L'empresa adjudicatària ha de garantir el servei de menjador davant de qualsevol tipus d'incidència que pugui sorgir i que no permeti la utilització de les instal·lacions del centre; és a dir, tenir la logística suficient per poder subministrar el menú de manera externa.

## 4. ORGANITZACIÓ I PRESTACIÓ DEL SERVEI

### 4.1. Horaris i distribució

L'horari de menjador ha de començar a les 12:30 h, amb el servei a l'alumnat més petit o que necessita ajuda per menjar, i s'allargarà fins les 15:00 h aproximadament, amb el darrer grup d'adults que fan ús del servei.

Abans de les 10:30 h del matí es passarà a cuina el llistat amb el nombre de comensals i menús previstos per al servei, i a les 12:30 h ha d'estar tot a punt per poder donar el servei de dinars puntualment.

La distribució del menjar anirà a càrrec de l'empresa adjudicatària a través del personal de cuina.

### 4.2. Usuaris

Són usuaris del servei de menjador que ofereix el CEE, l'alumnat en edat compresa entre els 3 i els 21 anys, i els professionals del centre que per atenció al servei i jornada de treball hagin de fer ús del servei.

També podran ser usuàries aquelles persones que, puntualment per necessitats del servei i amb l'autorització del centre, demanin utilitzar-lo, com per exemple:

- personal de la Diputació
- alumnat i personal d'altres centres amb motiu d'un intercanvi o jornada de convivència
- l'alumnat extern que faci pràctiques al centre.
- altres que es cregui convenient, a consideració de la direcció i l'administració.

El nombre d'usuaris del servei ordinari de menjador s'estableix en un màxim de 100 esmorzars i 160 menús de dinar, per dia, tret dels menús extraordinaris establerts per a les festes i celebracions o dels casos del paràgraf anterior.

En cas que hi hagi una variació en la quantitat de menús important i reiterada en el temps, tant per augment com per disminució, es podrà preveure una modificació de les condicions del contracte.

Aquesta quantitat variarà en funció de l'increment o disminució de la matrícula que el centre pugui tenir cada curs pel que fa a alumnat, professionals i altre personal.

### 4.3. Personal del servei

#### 4.3.1. Personal de cuina

L'empresa adjudicatària haurà de subrogar el personal que actualment està prestant el servei.

La jornada laboral serà de dilluns a divendres i els horaris estaran repartits segons necessitats. Les hores contractades seran les següents:

- Un/a cuiner/a a jornada completa, 8 h/dia.

- Un/a ajudant de cuina a jornada completa, 8h/dia.
- Un/a auxiliar de serveis generals a jornada parcial, 3h/dia.
- Un/a auxiliar de serveis generals a jornada parcial, 3h/dia.

Les contractacions del personal de l'empresa adjudicatària que, de forma habitual o esporàdica prestin els seus serveis al centre, hauran de realitzar-se d'acord amb la legislació laboral vigent i adequar-se a la normativa d'afiliació a la Seguretat social. El personal contractat també haurà de complir les condicions reglamentàries respecte a la normativa professional i de seguretat i salut de cada categoria professional.

En tractar-se d'un centre escolar d'educació especial, és necessària la col·laboració per part del personal de l'empresa en el tracte especial que requereixen els usuaris del servei, per aquest motiu serà necessària la comunicació i coordinació amb la direcció i administració del centre, en cas de qualsevol incidència.

L'empresa adjudicatària es compromet a designar una persona responsable del bon funcionament del servei que sigui nexa en les relacions entre l'empresa i el centre. Per aquest motiu, l'empresa ha d'establir un contacte mensual mínim amb el responsable del centre o sempre que hi hagi una necessitat expressa de comunicació.

L'empresa serà responsable davant de la Diputació de les faltes comeses pels seus empleats durant la prestació del servei i estarà obligada a reparar els danys causats, sense perjudici de les sancions que corresponguin en cada cas concret.

L'empresa adjudicatària haurà de substituir el personal quan es constati que no actua correctament. Aquesta substitució no ha de tenir cap cost addicional.

L'empresa proporcionarà als seus treballadors el vestuari necessari per a la correcta prestació del servei, i es responsabilitzarà de la netedat, decòrum i del tractament del personal cap a l'alumnat, famílies, direcció, i resta de la comunitat educativa. L'empresa també aportarà els equips de protecció individual que corresponguin d'acord amb la normativa vigent.

L'empresa adjudicatària podrà oferir al seu personal l'opció de dinar al menjador del centre, però mai dins l'horari del servei de menjador.

#### Funcions del personal de cuina:

- Cuinar d'acord amb el nombre d'usuaris de cada dia i el tipus de dieta que hagin de seguir.
- Mantenir la cuina, les seves instal·lacions, el menjador i el material en bon estat de conservació i netedat, després de cada servei.
- Retirar els residus generats.
- Portar a terme tots els controls i registres sanitaris obligatoris i aquells que li encomani l'empresa a petició de la Diputació de Tarragona o del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- Vetllar que els proveïdors compleixin amb el dia i horari de lliurament que s'hagi determinat, a més de la qualitat, quantitat i higiene del producte que subministren.

#### **4.3.2. Servei de monitors/ores**

L'empresa adjudicatària haurà de garantir com a mínim que tot el personal de monitoratge estigui en possessió del títol de monitor/a de menjador i de formació acreditada de

manipulació d'aliments. En el moment de l'adjudicació l'empresa adjudicatària haurà de presentar les titulacions del personal que acrediten aquesta formació.

A més, el personal haurà de tenir les capacitats necessàries per tal de donar suport als professionals del centre: durant l'hora de menjador, en l'atenció a l'alumnat usuari del servei amb problemes de deglució, masticació, entre altres dificultats, i també durant el temps de lleure i descans, en totes aquelles tasques en les quals els professionals del centre necessitin suport del monitor/a.

El període en el qual prestaran servei al centre serà des del primer dia lectiu que comenci el curs escolar i finalitzarà el darrer dia lectiu d'aquest.

- De dilluns a divendres, de 12:30 a 15:00 h, amb un total màxim de 12,5 h a la setmana.
- 15 monitors/es en jornada parcial, 2,5 hores/dia.

Aquest horari tindrà les excepcions següents:

- El primer dia lectiu del curs, l'horari serà d'11:30 a 15:00 h (3,5 h). Aquesta hora de més es compensarà amb una hora de menys el darrer dia lectiu del primer trimestre, en què l'horari serà de 12:30 a 14:00 h (1,5 h).
- Durant el mes de juny la jornada del centre és continuada i l'horari del servei serà d'11:30 a 14:00 h.

La contractació del personal de monitoratge, a l'igual que el de cuina, haurà de realitzar-se d'acord amb la legislació laboral vigent i adequar-se a la normativa d'afiliació a la Seguretat social. Aquest personal haurà de complir les condicions reglamentàries respecte a la normativa professional i de seguretat i salut de la seva categoria professional.

L'empresa adjudicatària haurà de substituir el personal quan es constati que no actua correctament. Aquesta substitució no ha de tenir cap cost addicional.

L'empresa proporcionarà als seus treballadors el vestuari necessari per a la correcta prestació del servei, i es responsabilitzarà de la netedat, decòrum i del tractament del personal cap a l'alumnat, famílies, direcció, i resta de la comunitat educativa. L'empresa també aportarà els equips de protecció individual que corresponguin d'acord amb la normativa vigent.

#### Funcions del personal de monitoratge

- Vigilar i tenir cura de l'alumnat durant la durada de la prestació del servei.
- Potenciar l'adquisició d'uns bons hàbits alimentaris, higiènics i socials entre els usuaris del servei.
- Potenciar la participació de l'alumnat, ja que són alumnes amb unes necessitats especials. Tots els usuaris necessiten d'una ajuda i/o supervisió més individualitzada en major o menor grau.
- Dinamitzar activitats lúdiques, esportives, d'esbarjo, etc. durant la prestació de servei amb el suport dels professionals del centre.

El centre tindrà la potestat de proposar un canvi de monitor/a si aquest/a no compleix els mínims requerits per a la realització del servei.

### 4.3.3. Altre personal

L'empresa adjudicatària podrà contractar, en cas necessari i justificat, un suport al servei de neteja habitual per tal de complir amb les especificacions de neteja indicades en el punt 4.3. d'aquest Plec.

### 4.3.4. Substitucions

En cas de no assistència per qualsevol incidència (malaltia, baixa, permís, etc.) del personal contractat (cuina o monitors) aquest haurà d'avisar amb la màxima antelació possible a l'empresa per poder cobrir aquesta vacant de la forma més immediata, per tal que no es vegi afectat el bon funcionament del servei.

L'empresa adjudicatària haurà de substituir el personal quan es constati que no actua correctament o quan han comès faltes greus, d'acord amb la normativa vigent. Aquesta substitució no ha de tenir cap cost addicional.

Quan s'incorpori personal nou al servei del menjador, l'empresa adjudicatària el presentarà a la direcció i a l'administració del centre, i li donarà la informació necessària per a la realització de les funcions del seu lloc de treball i per garantir la correcta prestació del servei.

### 4.3.5. Alumnat en pràctiques

El CEE Sant Rafael imparteix programes de formació i inserció i el seu alumnat té la possibilitat de fer pràctiques en empreses. Per aquest motiu, es demanarà a l'empresa adjudicatària que, en moments determinats, accepti a alumnat en pràctiques a la cuina del centre a través dels convenis de col·laboració que preveu el Departament d'Educació per a aquest tipus de formació professional.

## 5. CONTROL I SEGUIMENT DEL SERVEI

La Diputació de Tarragona o en el seu cas l'equip directiu i l'administració del centre es veu en el dret d'exercir el control i la supervisió de l'execució del servei de menjador, d'una manera objectiva.

Aquest seguiment es realitzarà per garantir el bon funcionament del servei i vetllar pel compliment dels presents plecs de condicions i del contracte.

El control consistirà en verificar el compliment de:

- l'horari del servei
- els menús subministrats
- la qualitat dels aliments oferts en el menú
- les bones pràctiques d'utilització del material del servei
- el compliment de les obligacions sociolaborals de l'empresa
- altres condicions establertes aquest Plec.

Per tal de dur a terme aquest control, l'empresa adjudicatària haurà d'aportar, mensualment, la documentació següent (actualitzada al mes que es demana):

- ITA (informe de treballadors en alta), RLC (rebut de liquidació de cotitzacions) i RNT (relació nominal de treballadors) de tot el personal.
- Justificants bancaris de pagament de les nòmines del personal.
- Albarans on consti el subministrament al centre de tots els productes ecològics, d'empreses d'economia social, oli d'oliva, sal iodada, productes amb denominació o indicació protegida, producte fresc o qualsevol altre de semblant exigits en el plec de prescripcions tècniques o que hagi servit per atorgar punts a l'empresa en la valoració de l'oferta presentada a la licitació i que figurin en el menú mensual.

Amb la presentació de la documentació anterior referida al darrer mes de prestació de cada curs (juny), l'empresa adjudicatària també haurà de justificar el compliment del pla de formació del personal, en el cas que n'hagi presentat un en la seva oferta i se li hagi valorat en el procés de licitació.

En cas d'una queixa o requeriment es procedirà a fer una inspecció més acurada i s'emetrà l'informe corresponent. En aquest sentit, l'empresa es compromet a donar tota la informació necessària per poder emetre l'informe final. Ja sigui aportant mostres, registres de proveïdors, documentació requerida, etc.

Si l'empresa adjudicatària no compleix amb els requeriments previstos en aquest apartat 6 o bé incompleix les condicions d'aquest plec de prescripcions tècniques se li aplicarà la penalitat especificada en l'apartat "Incompliment del contracte" de la memòria justificativa de la contractació.

## 6. COMPLIMENT DE LA NORMATIVA HIGIENICOSANITÀRIA I AUTOCONTROLS

6.1. L'obtenció dels permisos necessaris per al funcionament del servei de menjador els ha de tramitar i aconseguir l'empresa adjudicatària. Caldrà que acrediti que disposa de l'autorització sanitària corresponent per poder prestar el servei, concedida per l'autoritat competent, presentant el certificat o document d'autorització sanitària per desenvolupar l'activitat de restauració per a col·lectivitats.

6.2. L'empresa adjudicatària haurà de complir la normativa higienicosanitària vigent pel que fa a l'elaboració, manipulació i trasllat dels aliments i establir un pla d'higiene basat en el sistema APPCC (Anàlisi de Perills i Punts de Control Crítics). També s'haurà de responsabilitzar de l'aplicació, per part del seu personal, dels autocontrols basats en aquest sistema.

Per garantir la seguretat alimentària i la innocuïtat dels aliments subministrats als usuaris del menjador s'hauran de portar a terme els requisits estructurats en diferents plans. Les condicions i pràctiques higièniques que s'han de complir en les instal·lacions són les següents:

- Pla de control de l'aigua potable, si escau
- Pla de manteniment d'instal·lacions, equips i estris
- Pla de control de neteja i desinfecció

- Pla de control de plagues i altres animals indesitjables, si escau
  - Pla de formació i capacitació del personal
  - Pla de control de proveïdors
  - Pla de control d'al·lèrgens
  - Pla de control de residus
  - Control de les temperatures
  - Mostres testimoni del menjar suficients segons marc legal vigent
  - Prevenció de legionel·la, si s'escau
- Aquests plans i altres que es puguin establir per la normativa vigent s'hauran de controlar i registrar segons estableixen les normes que els regulen.

6.3. L'empresa adjudicatària també haurà d'establir estàndards de qualitat aplicables als menús elaborats i complir un sistema de traçabilitat que permeti poder fer un seguiment des de les matèries primeres fins al plat que arriba a l'usuari.

6.4. Haurà de disposar d'un pla d'anàlisis microbiològiques que permeti verificar la qualitat de la matèria primera, les condicions sanitàries en què s'ha elaborat un plat, i l'efectivitat del procés de conservació dels plats elaborats. Així que l'empresa haurà de conservar mostres del menjar subministrat i presentar una anàlisi de qualitat sanitària de forma trimestral i lliurar una còpia a l'administració del centre.



# ANNEX 1. MENÚ ROTATORIS

## 1.1. Esmorzar

MENÚ ESMORZARS - BASAL					
PRIMERA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I LLOM EMBUTXAT	ENTREPÀ D'HUMMUS	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I FORMATGE	ENTREPÀ DE CREMA DE XOCOLATA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL DE GALL DINDI
SEGONA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I TONYINA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL DE GALL DINDI	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I FUET	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET, FORMATGE I PERNIL DOLÇ	ENTREPÀ DE CREMA DE XOCOLATA
TERCERA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	ENTREPÀ D'HUMMUS	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I LLONGANISSA	ENTREPÀ DE CREMA DE XOCOLATA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I TONYINA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL CURAT
<i>* Aigua en envàs reutilitzable</i>					

MENÚ ESMORZARS - NO PORC					
PRIMERA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL DE GALL DINDI	ENTREPÀ D'HUMMUS	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I FORMATGE	ENTREPÀ DE CREMA DE XOCOLATA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL DE GALL DINDI
SEGONA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I TONYINA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL DE GALL DINDI	ENTREPÀ D'HUMMUS	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET, FORMATGE I PERNIL DE GALL DINDI	ENTREPÀ DE CREMA DE XOCOLATA
TERCERA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	ENTREPÀ D'HUMMUS	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL DE GALL DINDI	ENTREPÀ DE CREMA DE XOCOLATA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I TONYINA	ENTREPÀ SUCAT AMB TOMÀQUET I PERNIL DE GALL DINDI
<i>* Aigua en envàs reutilitzable</i>					

MENÚ ESMORZARS - TRITURAT					
PRIMERA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL AMB COMPOTA DE FRUITA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL
SEGONA SETMANA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	BATUT DE FRUITA DEL TEMPS AMB IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANYELLA	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
<i>* Tots els preparats triturats, compotes o batuts es realitzaran de forma casolana a la cuina del centre</i>					
<i>* Aigua en envàs reutilitzable</i>					

1.2. Dinar

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ BASAL



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN	POLLASTRE AL FORN amb	TRUITA DE CARBASSÓ	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÉSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, cam picada de porc) I FORMATGE RATLLAT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot, del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, ESPINACS I OU DUR	PÉSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS AMB SALSA PESTO I PINYONS	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ HIPOCALÒRIC

SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre)
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN	ARRÓS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà, cloïsses)	POLLASTRE AL FORN amb TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	SEITÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)
	Segon plat	ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada)	LLUÇ AL FORN
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, formatge fresc)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I ESPINACS	AMANIDA VARIADA (enciam, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba i patata)	AMANIDA VARIADA (cabdells, cogombre, pastanaga, blat de moro, formatge fresc)
	Segon plat	LLUÇ AL FORN AMB	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL D'INDI AL FORN
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	PATATA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ SENSE PORC



SETMANA 1		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	ARRÒS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà, cloïsses)	POLLASTRE AL FORN amb SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TRUITA DE CARBASSÓ	SEITÓ ARREBOSSAT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 2		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE LLENTIES (enciam, tomàquets cirerols, formatge fresc, olives)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL DE GALL DINDI	ESPAGUETES A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de vedella) i formatge ratllat	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb CEBA I CARBASSÓ AL FORN	LLUÇ AL FORN
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 3		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, ESPINACS I OU DUR	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	PESOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL DE GALL DINDI
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	ARRÒS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE POLLASTRE	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	IOGURT NATURAL	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 4		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS AMB SALSA PESTO I PINYONS	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba i patata) amb CROSTONETS DE PA	AMANIDA VARIADA (cabdells, cogombre, pastanaga, blat de moro, formatge fresc)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi)
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL DINDI AL FORN	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENU SENSE PORC HIPOCALORIC



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MACARRONS AMB SALSINA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN amb	ARRÒS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà, cloïsses)	POLLASTRE AL FORN amb	SEITÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN		SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL DE GALL D'INDI	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada vedella)	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, formatge fresc)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, ESPINACS I TOMÀQUET	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL DE GALL D'INDI
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGINIA	SALMÓ A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATA AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba i patata)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi)
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	CEBA I ALBERGINIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ SENSE CARN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
	<b>Segon plat</b>	VERDURES AL FORN (ceba, carbassó, pastanaga, xampinyons) + LLEVADURA NUTRICIONAL	ARRÓS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà, cloïsses)	BACALLÀ AL FORN amb SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TRUITA DE CARBASSÓ
	<b>Guarnició</b>				TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	<b>Postres</b>	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PATATA	AMANIDA DE LLENTIES (enciams, tomàquets cirerols, formatge fresc, olives)
	<b>Segon plat</b>	ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, ou dur, gambes)	TRUITA DE FORMATGE	ESPAGUETIS AMB CEBA, TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, ESPINACS I OU DUR	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) AMB MAIONESA
	<b>Segon plat</b>	BACALLÀ A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN
	<b>Guarnició</b>	SAMFAINA (albergínia, pebrot i tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	ESPIRALS DE COLORS AMB SALSA PESTO I PINYONS	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba i patata) AMB CROSTONETS DE PATATA	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, tonyina)
	<b>Segon plat</b>	LLUÇ AL FORN amb	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	TRUITA DE FORMATGE
	<b>Guarnició</b>	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ VEGÀ



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>AMANIDA DE LLENTIES</b> (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I LLEVAT NUTRICIONAL	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)
	<b>VERDURES AL FORN</b> (ceba, carbassó, pebrot, xampinyons) + LLEVAT NUTRICIONAL	ARRÓS DE VERDURES (tomàquet, all, pebrot, pastanaga, porro, albergínia)	FALAFELS AL FORN amb SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ (amb farina de cigró)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	PATATA AL FORN
					FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 2</b>	<b>AMANIDA VARIADA</b> (cabdells, tomàquet, raves, cogombre i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE LLENTIES (enciam, tomàquets cirerols, cogombre i olives)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols)
	ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, xampinyons, pebrot)	TRUITA VEGANA DE XAMPINYONS	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGANA (ceba, tomàquet, llenties, pastanaga) +	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	FALAFELS AL FORN
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
				MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 3</b>	<b>AMANIDA DE PASTA</b> (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, olives)	TRUITA VEGANA D'ALBERGÍNIA (amb farina de cigró)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, PEBROT I ESPINACS	AMANIDA VARIADA (enciams, tomàquet, cogombre i olives)	PESOLS SALTATS AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET
	QUINOA AMB SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga ratllada, alvocat, pipes i nous)	ARRÓS AMB XAMPINYONS, CEBA I CARBASSÓ	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	FRUITA DEL TEMPS	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
					FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>ESPIRALS DE COLORS AMB SALSA PESTO I PINYONS</b>	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba i patata) AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA VARIADA (cabdells, cogombre, pastanaga, blat de moro) + LLEVAT NUTRICIONAL	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga i carbassó)
	VERDURES AL FORN (ceba, albergínia, carbassó, pebrot) AMB LLEVAT NUTRICIONAL	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	FALAFELS AL FORN	QUINOA AMB SALTAT D'HORTALISSES (ceba, pebrot, xampinyons, carbassó)	TRUITA VEGANA D'ESPINACS
	FRUITA DEL TEMPS	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
			MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)
	Segon plat	VERDURES AL FORN (ceba, carbassó, pastanaga, xampinyons) + LLEVAT NUTRICIONAL	ARRÓS DE VERDURES (tomàquet, all, pebrot, pastanaga, porro, albergínia)	FRUITA DEL TEMPS	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	Guarnició	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	PATATA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols i ou dur) AMB FALAFELS AL FORN
	Segon plat	ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, xampinyons, pebrot)	TRUITA DE XAMPINYONS	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGANA (ceba, tomàquet, lleties, pastanaga) I XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, olives, formatge fresc)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, ESPINACS I OU DUR	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET
	Segon plat	QUINOA AMB SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TRUITA D'ALBERGÍNIA	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga ratllada, alvocet, pipes i nous)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	PATATES FREGIDES	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS AMB SALSA PESTO I PINYONS	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (porro, xampinyons, patata) AMB CROSTONETS DE PA	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga i carbassó)
	Segon plat	VERDURES AL FORN (ceba, albergínia, carbassó, pebrot) AMB LLEVAT NUTRICIONAL	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	QUINOA AMB SALTAT D'HORTALSSES (ceba, pebrot, xampinyons, carbassó)	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

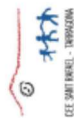
Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril i juny): MENÚ CELLAQUINA



SETMANA 1		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, salsa líquida)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS S/GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN	ARRÓS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà, cloïsses)	POLLASTRE AL FORN amb SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TRUITA DE CARBASSÓ	SEITÓ ARREBOSSAT amb pa ratllat s/gluten
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN			TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	PATATA AL FORN
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA S/GLUTEN	AMANIDA DE LLENTIES (enciams, olives, tomàquets cirerols, formatge fresc)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, permil de gall dindi, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT	ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de porc) I XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb CEBA I CARBASSÓ AL FORN	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA S/GLUTEN (canonges, pebrot de piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, ESPINACS I OU DUR	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, mozzarella i olives)	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	ARRÓS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE POLLASTRE	POLLASTRE AL FORN
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS S/GLUTEN AMB SALSA PESTO I PINYONS	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA S/GLUTEN ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	AMANIDA VARIADA (cabdells, cogombre, pastanaga, blat de moro, formatge fresc)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	GALL D'INDI AL FORN	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició			AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

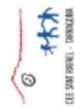
**ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA**

SETMANA 1		DIMECRES		DIIJOURS		DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	ARRÒS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà, cloïsses)	POLLASTRE AL FORN amb SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TRUITA DE CARBASSÓ	SEITÓ ARREBOSSAT	
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN			TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA	PATATA AL FORN	
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DIMECRES		DIIJOURS		DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE LLENTIES (enciam, olives, tomàquets crerols, formatge fresc s/lactosa)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) AMB MAIONESA	
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi s/lactosa, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT S/LACTOSA	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de porc) I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	AMANIDA DE COGOMBRE I BLAT DE MORO	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DIMECRES		DIIJOURS		DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del piquillo, blat de moro, tonyina, olives, formatge fresc s/lactosa)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, ESPINACS I OU DUR	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA S/LACTOSA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN		
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	ARRÒS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE POLLASTRE	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DIMECRES		DIIJOURS		DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS AMB SALSA PESTO I PINYONS	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	AMANIDA VARIADA (cabdells, cogombre, pastanaga, blat de moro, formatge fresc s/lactosa)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)		
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL DINDI AL FORN	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA	
	Guarnició	CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Elaborat per: Rosa Bayrri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

**ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENU AL·LERGIA A LA PROTEINA DE LA LLET DE VACA (PLV)**

SETMANA 1		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIOUS		DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	AMANIDA DE LLENTIES (tomàquet, pebrot, ceba, blat de moro)	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I LLEVADURA NUTRICIONAL	AMANIDA DE CIGRONS (tomàquet, ceba tendra, cogombre, olives)	SEITÓ ARREBOSSAT				
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	ARRÒS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà, cloïsses)	POLLASTRE AL FORN amb SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	TRUITA DE CARBASSÓ	PATATA AL FORN					
	Guarnició	CEBA I CARBASSÓ AL FORN	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS					
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS					

SETMANA 2		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIOUS		DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (cabdells, tomàquet, raves, cogombre, tonyina i olives)	PÈSOLS BULLITS AMB PATATA	GASPATXO AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA DE LLENTIES (enciam, olives, tomàquets cítrols, cogombre)	AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) AMB MAIONESA					
	Segon plat	ARRÒS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, permil de gall dindi*, gambes)	TRUITA DE PERNIL CUIT*	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada de porc) I LLEVADURA NUTRICIONAL	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb CEBA I CARBASSÓ AL FORN	LLUÇ AL FORN					
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS					

SETMANA 3		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIOUS		DIVENDRES		
DINAR	Primer plat	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA (canonges, pebrot del pliquillo, blat de moro, tonyina, olives)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET, ESPINACS I OU DUR	AMANIDA VARIADA (enciams, ceba, tomàquet, cogombre i olives)	PÈSOLS SALTATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT						
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ALBERGÍNIA	SALMÓ A LA PLANXA	ARRÒS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE POLLASTRE	POLLASTRE AL FORN						
	Guarnició	SAMFAINA (albergínia, pebrot, tomàquet)	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS					

SETMANA 4		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIOUS		DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	ESPIRALS DE COLORS AMB SALSA PESTO (sense formatge) I PINYONS	FESOLS SALTATS AMB ALL I BOLETS	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba, patata) AMB CROSTONETS DE PA	AMANIDA VARIADA (cabdells, cogombre, pastanaga, blat de moro, tonyina)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, permil curat)					
	Segon plat	LLUÇ AL FORN amb CEBA I ALBERGÍNIA AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	GALL DINDI AL FORN	TRUITA D'ESPINACS					
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I ORENGA	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES					
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL					

\*Assegurar un permil cuit o permil de pit de gall dindi de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de la llet, com proteïnes làctics

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cítrers, nespres, meló, síndria

Fiadorat per Rosa Ravertí Roca núm. de col·lecció CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ TRITURAT BASAL



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	VICHYSIOSE (porro, patata, oli d'oliva, nata líquida)	PURÉ DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	TRITURAT DE MACARRONS AMB SALSA DE TOMAQUET I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES I PATATA (bledes, pastanaga, pebrot, ceba)	
	Segon plat	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB CEBA, CARBASSÓ I PATATA	TRITURAT DE POLLASTRE CUIT AL FORN AMB ALBERGINIA, PEBROT I TOMAQUET	TRITURAT D'HORTALISSES CUITES AMB OU (pebrot, carbassó, pastanaga)	TRITURAT DE SEITÓ, CEBA I PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	PURÉ DE VERDURES (carbassó, ceba, patata i nata líquida)	CREMA DE PÈSOLS BULLITS AMB PATATA, CEBA I PASTANAGA	GASPATXO AMB PA RATLLAT	CREMA DE LLENTES GUISADES AMB VERDURES I PATATA (tomaquet, pebrot, espinacs, pastanaga)	TRITURAT D'AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) AMB MAIONESA
	Segon plat	TRITURAT D'ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pemil de gall dindi, gambes)	TRITURAT D'HORTALISSES CUITES AMB OU (ceba, albergínia, carbassó)	TRITURAT D'ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomaquet, carn picada i formatge ratllat)	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB CEBA I CARBASSÓ, AL FORN	TRITURAT DE LLUÇ AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT, AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	COMPOTA DE MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	PURÉ DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	CREMA DE BULLIT DE SÈMOLA DE BLAT, CARBASSÓ, CEBA, PASTANAGA I NATA LÍQUIDA	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES, PATATA I OU DUR (ceba, tomaquet i espinacs)	CREMA DE PÈSOLS GUISATS AMB CEBA, ALL, TOMAQUET, PATATA I DAUS DE PERNIL CURAT	
	Segon plat	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SAMFAINA (albergínia, pebrot i tomaquet)	TRITURAT DE TRUITA D'ALBERGINIA I PATATA AL FORN	TRITURAT D'ARRÓS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE POLLASTRE	TRITURAT DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA	
	Postres	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	TRITURAT D'ESPINALS DE COLORS AMB SALSA PESTO I PINYONS	CREMA DE FESOLS GUISATS AMB ALL, BOLETS I PATATA	CREMA DE XAMPINYONS (porro, xampinyons, patata) AMB PA RATLLAT	CREMA DE BLEDES BULLIDES AMB CEBA, PASTANAGA I PATATA	
	Segon plat	TRITURAT DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I ALBERGINIA	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, CARBASSÓ I TOMAQUET	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA AMB CEBA, ALL, PASTANAGA, PÈSOLS I PATATA	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB PATATA, AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	COMPOTA DE MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL
Pa integral						
Aigua en recipient reutilitzable						
Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria						
Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya						



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ TRITURAT HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	VICHYSIOSE (porro, patata, oli d'oliva, sal)	PURÉ DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	TRITURAT DE MACARRONS AMB SALS DE TOMAQUET I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (bledes, pastanaga, pebrot, ceba)
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB CEBA, CARBASSÓ I PATATA	TRITURAT D'ARRÓS DE PEIX (tomaquet, all, pebrot, bacallà)	TRITURAT DE POLLASTRE CUIT AL FORN AMB ALBERGINIA, PEBROT I TOMAQUET	TRITURAT DE SETO, CEBA I PATATA AL FORN
	<b>Postres</b>	TRITURAT DE MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	PURÉ DE VERDURES (carbassó, ceba, patata)	CREMA DE PÈSOLS BULLITS AMB PATATA, CEBA I PASTANAGA	GASPATXO	TRITURAT D'AMANIDA RUSSA (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina,
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT D'ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRITURAT D'HORTALISSES CUITES AMB OUI (ceba, albergínia, carbassó)	TRITURAT D'ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomaquet, carn picada)	TRITURAT DE LLUÇ AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT, AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	PURÉ DE MONGETA TENDRA AMB PATATA	CREMA DE BULLIT DE SEMOLA DE BLAT, CARBASSÓ, CEBA I PASTANAGA	TRITURAT DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomaquet i espinacs)	CREMA DE PÈSOLS GUISATS AMB CEBA, ALL I TOMAQUET
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SAMFAINA (albergínia, pebrot i tomaquet)	TRITURAT DE TRUITA D'ALBERGINIA	TRITURAT DE SALMÓ I VERDURA CUITA (carbassó i ceba)	TRITURAT DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA
	<b>Postres</b>	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	TRITURAT D'ESPIRALS DE COLORS AMB OUI D'OLIVA I ORENGA	CREMA DE FESOLS GUISATS AMB ALL, BOLETS, CEBA I CARBASSÓ	CREMA DE XAMPINYONS (porro, xampinyons, patata)	TRITURAT D'ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga)
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I ALBERGINIA	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, CARBASSÓ I TOMAQUET	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA AMB CEBA, ALL, PASTANAGA	TRITURAT DE FRUITA DE FORMATGE
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cíteres, nespres, meló, síndria

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'ESTIU (setembre, abril, maig i juny): MENÚ TRITURAT HIPERCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I PATATA (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga) AMB NATA LÍQUIDA	VICHYSOISE (porro, patata, oli d'oliva, sal, nata líquida)	PURÉ DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	TRITURAT DE MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB CEBA, CARBASSÓ I PATATA	TRITURAT D'ARRÓS DE PEIX (tomàquet, all, pebrot, bacallà)	TRITURAT DE POLLASTRE AL FORN AMB ALBERGINIA, PEBROT I TOMÀQUET + PA	TRITURAT D'HORTALISSES (pebrot, carbassó, pastanaga), PATATA I OU
	<b>Postres</b>	TRITURAT DE MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA I FARINA AMETILLA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FLOCS DE CIVADA	IOGURT NATURAL AMB COMPOTA DE FRUITA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA D'AMETILLA
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	PURÉ DE VERDURES (carbassó, ceba, patata i nata líquida)	TRITURAT DE PESOLS BULLITS AMB PATATA, CEBA I PASTANAGA	GASPATXO AMB PA RATLLAT	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I PATATA (tomàquet, pebrot, tonyina, pastanaga, patata, pèsols, tonyina,
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT D'ARRÓS 3 DELÍCIES (pèsols, pastanaga, pernil de gall dindi, gambes)	TRITURAT D'HORTALISSES CUITES AMB OU (ceba, albergínia, carbassó) + PA	TRITURAT D'ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (ceba, tomàquet, carn picada i formatge ratllat)	TRITURAT DE LLUÇ AMB XAMPINYONS, ALL I JULIVERT, AL FORN + PA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FLOCS DE CIVADA	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FARINA D'AMETILLA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FLOCS DE CIVADA
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	PURÉ DE MONGETA TENDRA I PATATA	CREMA DE BULLIT DE SEMOLA DE BLAT, CARBASSÓ, CEBA, PASTANAGA I NATA LÍQUIDA	CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga, ceba, patata)	CREMA DE PESOLS GUISATS AMB CEBA, ALL, TOMÀQUET, PATATA I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SAMFAINA (albergínia, pebrot i tomàquet) + PA	TRITURAT DE TRUITA D'ALBERGINIA I PATATA AL FORN + PA	TRITURAT D'ARRÓS AMB XAMPINYONS, CEBA I DAUS DE POLLASTRE	TRITURAT DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA + PA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA D'AMETILLA	COMPOTA DE MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS AMB IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA FLOCS DE CIVADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA AMETILLA
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	TRITURAT D'ESPIRALS DE COLORS AMB SALS SA PESTO I PINYONS	CREMA DE FESOLS GUISATS AMB ALL, BOLETS I PATATA	CREMA DE XAMPINYONS (porro, xampinyons, patata) AMB PA RATLLAT	TRITURAT D'ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, ALBERGINIA + PA	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, CARBASSÓ I TOMÀQUET + PA	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB PATATA, AL FORN + PA	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE + PA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CIVADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FARINA D'AMETILLA	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL AMB COMPOTA DE FRUITA

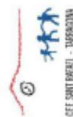
Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cíteres, nespres, meló, síndria

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ BASAL



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espínacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	<b>Segon plat</b>	POLLASTRE AL FORN amb TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	MACARRONS A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	<b>Guarnició</b>				
	<b>Postres</b>	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, piñota, permil, cigrons, galets)
	<b>Segon plat</b>	BONÍTOL AL FORN	CUIXETS DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRUITA DE FORMATGE
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	<b>Segon plat</b>	GALL D'INDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	<b>Guarnició</b>	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL		FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	<b>Postres</b>	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	ESTOFAT DE VEDELLA (cebs, all, pastanaga, pèsols, patata)	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	CUIXETS DE POLLASTRE AL FORN	FRUITA D'ESPINACS
	<b>Guarnició</b>			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ HIPOCALÒRIC



SETMANA 1		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE CARBASSÓ	MACARRONS AMB CEBA, XAMPINYONS I FORMATGE RATLLAT	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	FRUITA DEL TEMPS	CEBA I PEBROT AL FORN	FRUITA DEL TEMPS
	Postres	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, permil, galets)
	Segon plat	BONÍTO AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÓS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATA AL FORN	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	BROQUIL BULLIT AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pastanaga, blat de moro, formatge)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, comill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT

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

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENU SENSE PORC



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	MACARRONS A LA CARBONARA (daus de pernil de gall d'indi, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició				CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	BONITOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES			AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENIADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ SENSE PORC HIPOCALÒRIC

SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb	TRUITA DE CARBASSÓ	MACARRONS AMB CEBA, XAMPINYONS I FORMATGE RATLLAT	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÓS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATA AL FORN			AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	BROQUIL BULLIT AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pastanaga, blat de moro, formatge)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
DINAR	Primer plat	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT

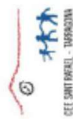
Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ SENSE CARN



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	MONGETA TENDRA AMB PATATA
	Segon plat	QUINOA AMB VERDURES I OU (carbassó, pebrot, ceba, xampinyons)	TRUITA DE CARBASSÓ	MACARRONS A LA CARBONARA (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	LLUÇ AL FORN
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN
	Postres	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESPAQUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SALMÓ AL FORN	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	AMANIDA DE QUINOA, CIGRONS, TOMÀQUET, COGOMBRE I PASTANAGA	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició				FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)
	Segon plat	ESPIRALS DE COLORS AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET, CARBASSÓ I FORMATGE RATLLAT	BROQUETES D'HORTALISSES I GAMBES AL FORN (carbassó, xampinyons i gambes)	AMANIDA DE QUINOA (cabdells, blat de moro, tomàquets cirerols, cogombre, formatge fresc, olives)	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA
	Guarnició				CEBA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

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

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ VEGÀ



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, pipes, llevat nutricional)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, olives, pipes, llevat nutricional)
	<b>Segon plat</b>	QUINOA AMB VERDURES (carbassó, pebrot, ceba, xampinyons)	TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ (amb farina de cigró)	MACARRONS AMB SALTAT DE CEBÀ, XAMPINYONS I CARBASSÓ	PAELLA DE VERDURES (sofregit, bròcoli, carbassó, pèsols, pastanaga)
	<b>Guarnició</b>		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		
	<b>Postres</b>	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, pipes, olives, llevat nutricional)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBÀ AMB LLEVAT NUTRICIONAL	FALAFELS AL FORN	TRUITA VEGANA DE PÈSOLS (amb farina de cigró)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, olives, llevat nutricional)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carrofa, ceba, patata) AMB ORENGA	MACARRONS AMB TOMÀQUET I LLEVAT NUTRICIONAL
	<b>Segon plat</b>	AMANIDA DE QUINOA, CIGRONS, TOMÀQUET, COGOMBRE I PASTANAGA	GUISAT DE SEITÀ, PÈSOLS I PATATA (seità, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE VERDURES (sofregit, bròcoli, carbassó, pèsols, pastanaga)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	<b>Guarnició</b>				AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	<b>Postres</b>	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, pipes, olives, llevat nutricional)	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i llevadura nutricional)
	<b>Segon plat</b>	ESPIRALS DE COLORS AMB SOFREGIT DE CEBÀ, TOMÀQUET I CARBASSÓ	BROQUETES D'HORTALISSES AL FORN (carbassó, xampinyons i carabassa)	AMANIDA DE QUINOA (cabdells, blat de moro, tomàquets cirerols, cogombre, pipes, olives)	TRUITA VEGANA D'ESPINACS
	<b>Guarnició</b>				TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIUOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, pipes, llevat nutricional)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	<b>Segon plat</b>	QUINOA AMB VERDURES I OUI (carbassó, pebrot, cebes, xampinyons)	TRUITA DE CARBASSÓ	MACARRONS A LA CARBONARA (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	PAELLA DE VERDURES (sofregit, brocoli, carbassó, pèsols, pastanaga)
	<b>Guarnició</b>		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		
	<b>Postres</b>	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>DINAR</b>					
	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, cebes i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBES I FORMATGE RATLLAT	FALAFELS AL FORN	TRUITA DE FORMATGE
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, cebes, patata) AMB ORENGA	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
	<b>Segon plat</b>	AMANIDA DE QUINOA, CIGRONS, TOMÀQUET, COGOMBRE I PASTANAGA	GUISAT DE SEITÀ, PÈSOLS I PATATA (seità, pèsols, xampinyons, cebes, all, patata)	PAELLA DE VERDURES (sofregit, brocoli, carbassó, pèsols, pastanaga)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	<b>Guarnició</b>				AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	<b>Postres</b>	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	AMANIDA (enciam, cebes, tomàquet, pipes, olives, llevat nutricional)	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (cebes, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebres i formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	ESPIRALS DE COLORS AMB SOFREGIT DE CEBES, TOMÀQUET, CARBASSÓ I FORMATGE RATLLAT	BROQUETES D'HORTALISSES AL FORN (carbassó, xampinyons i carabassa)	AMANIDA DE QUINOA (cabdells, blat de moro, tomàquets cirerols, cogombre, formatge fresc, olives)	TRUITA D'ESPINACS
	<b>Guarnició</b>				TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

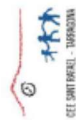
Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ CELLAQUIA



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cítrols, blat de moro, pastanaga, tomàquet, pebrot, espinacs)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	POLLASTRE AL FORN amb TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	TRUITA DE CARBASSÓ	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició	ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets s/gluten)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cítrols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	MACARRONS S/GLUTEN AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	GALL D'INDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL		FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE S/GLUTEN AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)
	Segon plat	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FRUITA D'ESPINACS
	Guarnició		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

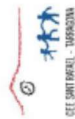
Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	MONGETA TENDRA AMB PATATA
	<b>Segon plat</b>	POLLASTRE AL FORN amb TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	TRUITA DE CARBASSÓ	MACARRONS A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, formatge ratllat s/lactosa)	LLUÇ AL FORN
	<b>Guarnició</b>		ENCIAMI I PASTANAGA RATLLADA		CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN
	<b>Postres</b>	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)
	<b>Segon plat</b>	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE S/LACTOSA	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge s/lactosa, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carofa, ceba, patata) AMB ORENGA	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA
	<b>Segon plat</b>	GALL D'INDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANKA
	<b>Guarnició</b>	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL	FRUITA DEL TEMPS	FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	<b>Postres</b>	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDDES BULLIDES AMB PATATA	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	<b>Segon plat</b>	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FRUITA D'ESPINACS
	<b>Guarnició</b>		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA

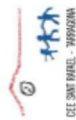
Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (PLV)



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, daus de pernil de pit de gall dindi*, olives)
	<b>Segon plat</b>	POLLASTRE AL FORN amb TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	TRUITA DE CARBASSÓ	MACARRONS AMB SALTAT DE CEBA, XAMPINYONS I BACÓ	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	<b>Guarnició</b>		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		
	<b>Postres</b>	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	<b>Segon plat</b>	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLUMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRUITA DE PERNIL CUIT*
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA
	<b>Segon plat</b>	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	<b>Guarnició</b>	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	<b>Postres</b>	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGUATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)
	<b>Segon plat</b>	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	BROQUETES D'HORTALUSSES I POLLASTRE AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLUMONA I ORENGA
	<b>Guarnició</b>			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

\* Assegurar un pernil cuit o pernil de pit de gall dindi de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de la llet, com poden ser les proteïnes làctiques

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

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

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ TRITURAT BASAL



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CREMA DE VERDURES (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	TRITURAT DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	PURÉ DE VERDURES (carbassó, porro, pastanaga i patata)
	Segon plat	TRITURAT DE POLLASTRE AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA, AL FORN	TRITURAT DE TRUITA DE CARBASSÓ (pebrot, espinacs)	TRITURAT DE LLUÇ AMB CEBA, PEBROT I PATATA, AL FORN	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Postres	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA

SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE LLENTIES GUISATES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pebrot)	TRITURAT DE COL BULLIDA AMB PATATA SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	PURÉ DE VERDURES (carabassa, ceba, bròcoli i patata)	TRITURAT D'ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, permil, cigrons, gallets)
	Segon plat	TRITURAT DE BONÍTOL AMB CEBA I PATATA, AL FORN	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB PATATA, AL FORN	TRITURAT D'ARRÓS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA

SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	PURÉ DE VERDURES (carbassó, bròcoli, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA I FESOLS (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	TRITURAT DE MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	TRITURAT DE GALL D'INDI AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS AMB ALL	TRITURAT DE GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA AMB PATATA BULLIDA	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CARBASSÓ BULLIT
	Postres	COMPOTA DE MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA

SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS (ceba, col, pastanaga)	TRITURAT DE BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TRITURAT DE TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	TRITURAT DE CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	TRITURAT DE BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE (carbassó, xampinyons i pollastre)	TRITURAT DE FILETS DE LLENGUADO AMB ALL, LLIMONA, ORENGA I CEBA, AL FORN	TRITURAT DE TRUITA D'ESPINACS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANYELLA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL

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

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR (octubre, novembre i desembre): MENÚ TRITURAT HIPOCALÒRIC



SETMANA 1		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE VERDURES (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	TRITURAT DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	PURÉ DE VERDURES (carbassó, porro, pastanaga i patata)
	Segon plat	TRITURAT DE POLLASTRE AMB CEBA I TOMAQUET, AL FORN	TRITURAT DE TRUITA DE CARBASSÓ	TRITURAT DE MACARRONS AMB CEBA, XAMPINYONS I FORMATGE RATLLAT	TRITURAT DE LLUÇ AMB CEBA I PEBROT, AL FORN	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Postres	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANVELLA

SETMANA 2		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	TRITURAT DE COL BULLIDA AMB PATATA SALTADA AMB ALL	PURÉ DE VERDURES (carabassa, porro, bròcoli i patata)	TRITURAT D'ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, permí, galets)
	Segon plat	TRITURAT DE BONÍTOL AMB CEBA, AL FORN	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB PATATA, AL FORN	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRITURAT D'ARRÓS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA

SETMANA 3		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	PURÉ DE VERDURES (carbassó, bròcoli, ceba, patata)	TRITURAT DE VERDURES AL FORN (carbassó, pastanaga, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	TRITURAT DE MACARRONS AMB TOMAQUET I TONYINA
	Segon plat	TRITURAT DE GALL D'INDI AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS AMB ALL	TRITURAT DE GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	TRITURAT DE PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA AMB PATATA BULLIDA	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CARBASSÓ BULLIT
	Postres	COMPOTA DE MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANVELLA	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA

SETMANA 4		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE SOPA DE VERDURES (ceba, col, pastanaga)	TRITURAT DE GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	TRITURAT DE BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TRITURAT DE TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, juivert, pebre)	TRITURAT DE CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMAQUET I PATATA
	Segon plat	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	TRITURAT DE BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE (carbassó, xampinyons i pollastre)	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB CEBA I CARBASSÓ, AL FORN	TRITURAT DE FILETS DE LLENGUADO AMB ALL, LLIMONA, ORENGA I CEBA, AL FORN	TRITURAT DE TRUITA D'ESPINACS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANVELLA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT

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

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerni Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ DE TARDOR-Octubre-novembre i desembre: MENÚ TRITURAT HIPERCALÒRIC



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga) AMB NATA LÍQUIDA	CREMA DE VERDURES (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	TRITURAT DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA I FORMATGE RATLLAT	PURÉ DE VERDURES (carbassó, porro, pastanaga i patata) + PA
	Segon plat	TRITURAT DE POLLASTRE AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA, AL FORN + PA	TRITURAT DE TRUITA DE CARBASSÓ + PA	TRITURAT DE LLUÇ AMB CEBA, PEBROT I PATATA, AL FORN + PA	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pésois, gamba, cloïsses)
	Postres	IOGURT NATURAL LA FAGEDA + COMPOTA DE FRUITA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA D'AMETLLA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FLOCS DE CIVADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA I FARINA D'AMETLLA
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, cebes i patata) AMB NATA LÍQUIDA	TRITURAT DE COL BULLIDA AMB PATATA SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	PURÉ DE VERDURES (carabassa, cebes, bròcoli i patata) AMB FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	TRITURAT DE BONÍOL AMB CEBA I PATATA, AL FORN + PA	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB PATATA, AL FORN	TRITURAT D'ARRÓS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE + PA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB MATÓ	IOGURT NATURAL + FARINA D'AMETLLA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FLOCS DE CIVADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA D'AMETLLA
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE BRÒCOLI BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	PURÉ DE VERDURES (carbassó, bròcoli, cebes, patata) AMB FORMATGE RATLLAT	TRITURAT DE CARABASSA I FESOLS (carabassa, cebes, patata i pastanaga) AMB NATA LÍQUIDA	TRITURAT DE MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	TRITURAT DE GALL D'INDI AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS AMB ALL + PA	TRITURAT DE GUISAT DE SÍPIA, PÉSOLS I PATATA (sípias, pésois, xampinyons, cebes, all, patata) + PA	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA AMB PATATA BULLIDA	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CARBASSÓ BULLIT + PA
	Postres	COMPOTA DE MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FARINA D'AMETLLA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB MATÓ	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FLOCS DE CIVADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA D'AMETLLA
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS (ceba, col, pastanaga)	TRITURAT DE GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	TRITURAT DE BLEDES BULLIDES AMB PATATA AMB FORMATGE RATLLAT	TRITURAT DE TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)
	Segon plat	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pésois, patata) + PA	TRITURAT DE BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE (carbassó, xampinyons i pollastre) + PA	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB CEBA I CARBASSÓ, AL FORN + PA	TRITURAT DE FILETS DE LLENGUADO AMB ALL, LLIMONA, ORENGA I CEBES, AL FORN + PA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANYELLA I MATÓ	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FLOCS DE CIVADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FARINA D'AMETLLA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FLOCS DE CIVADA

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

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosà, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (agenc. febrer i març). MENÚ BASAL



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPIA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÓS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMAQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL D'INDI A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMAQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LIBRETS DE GALL D'INDI ARREBOSSATS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	PATATES XIPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) I ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MIONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)
	Segon plat	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	FRUITA DEL TEMPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURE DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Elaborat per Rosa Bayverri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (gener, febrer i març): MENÚ HIPOCALÒRIC

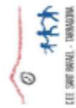


SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coïflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	POLLASTRE AL FORN A LES HERBES MEDITERRANIES
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLVES	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET, AMB FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTDES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA AL FORN	FRUITA DEL TEMPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcnada de pollastre) I ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA I MONIATO	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET
	Segon plat	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA	SEITÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURE DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, ORENGA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA	GALL DINDI AL FORN amb XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I SOJA GERMINADA	IOGURT NATURAL DESNATAT
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Elaborat per Rosa Bayverri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (a gener, febrer i març): MENÚ SENSE PORC

SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOFA MIMESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOREER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	SALMÓ AL FORN A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de pollastre) i FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	PATATES XIPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPE DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISATS AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)
	Segon plat	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<p>Pa integral</p> <p>Aigua en recipient reutilitzable</p> <p>Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi</p>					

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (gener, febrer i març): MENÚ SENSE PORC HIPOCALÒRIC



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	GALL D'INDI A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET, AMB FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	GALL D'INDI AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA AL FORN	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
DINAR	Primer plat	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) I ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA I MONIATO	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET
	Segon plat	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb BROQUIL AL FORN AMB ALL	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SEIÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURE DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, ORENGA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA	GALL D'INDI AL FORN amb
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I SOJA GERMINADA	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (a gener, febrer i març): MENÚ SENSE CARN



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carofa, patata)
	Segon plat	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE SEITÀ-ARREBOSSATS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	PATATES XIPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
DINAR	Primer plat	SOPA DE BROU DE VERDURES (ceba, pastanaga, api, nap, xirvià, col) I ESTRELETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)
	Segon plat	FALAFELS AL FORN AMB	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	SEITÒ ARREBOSSAT FREGIT	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	XIPS DE CARXOFA AL FORN

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

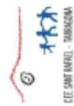
Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerni Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (gener, febrer i març): MENÚ VEGÀ



SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, Ceba i ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA VEGANA D'ESPINACS (amb farina de cigró)	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	FALAFELS AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MACARRONS A LA BOLONYESA VEGANA (sofregit de ceba i tomàquet, llenties, pastanaga) I LLEVAT NUTRICIONAL	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTDES AMB CEBÀ, TOMÀQUET I ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives, pipes i llevat nutricional)
	Segon plat	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	TRUITA VEGANA DE PATATES (amb farina de cigró)	FALAFELS AL FORN	PAELLA DE VERDURES (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i bròquil)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	FRUITA DEL TEMPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA DE BROU DE VERDURES (ceba, pastanaga, api, nap, xirivía, col) I ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBÀ I MONIATO	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBÀ I TOMÀQUET
	Segon plat	FALAFELS AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	QUINOA AMB CORS DE CARXOFA SALTATS AMB ALL I PANSES	TRUITA VEGANA DE CARXOFA (amb farina de cigró)
	Guarnició	BROQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, pipes, olives, llevat nutricional)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE CEBÀ, ALL, XAMPINYONS I ORENGA
	Segon plat	TRUITA VEGANA D'ESPINACS (amb farina de cigró)	PAELLA DE VERDURES (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i bròquil)	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	FALAFELS AL FORN amb
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

**ROTACIÓ D'HIVERN (a gener, febrer i març): MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coïfflor, patata, ceba)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	FALAFELS AL FORN
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATES FREGIDES
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA VEGANA (sofregit de ceba i tomàquet, llenties, pastanaga) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives, pipes i llevat nutricional)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	FALAFELS AL FORN	PAELLA DE VERDURES (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i bròquil)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	PATATES XIPS
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU DE VERDURES (ceba, pastanaga, api, nap, xirvià, col) I ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET
	<b>Segon plat</b>	FALAFELS AL FORN amb	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	QUINOA AMB CORS DE CARXOFA SALTATS AMB ALL I PANSES	TRUITA DE CARXOFA
	<b>Guarnició</b>	BROQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, pipes, olives i llevat nutricional)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE CEBA, ALL, XAMPINYONS, ORENGA I FORMATGE RATLLAT
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE VERDURES (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i bròquil)	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	FALAFELS AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerni Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (a gener, febrer i març): MENÚ CELIAQUIA

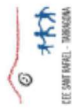


SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta s/gluten)	ARRÓS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	SALMÓ AL FORN A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN A LES HERBES MEDITERRANIES
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) i FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	PATATES XIPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELETES S/GLUTEN	LLENTIS GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	Segon plat	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB BROQUIL AL FORN AMB ALL	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT (pa ratllat s/gluten) FREGIT	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	BROQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BROQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerni Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

**ROTACIÓ D'HIVERN (a gener, febrer i març): MENÚ INTOLERÀNCIA LACTOSA**

SETMANA 1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebro, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÓS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebro, pastanaga, espínacs, api)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN A LES HERBES MEDITERRÀNIES
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carnoya, patata)
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	PATATES XIPS
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcamana de pollastre) I ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebro, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARBASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc s/lactosa, olives)
	Segon plat	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÓS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)
	Guarnició	FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, fresa, kiwi

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (gener, febrer i març): MENÚ AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (PLV)

	DILLUNS	DIJARS	DIJECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÓS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	PATATES FREGIDES
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I ORENGA	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARAMELITZADA	PATATES XIPS
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) I ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA I MONIATO	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, daus de pernil cuit*, olives)
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÓS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)
	<b>Guarnició</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE CEBA, ALL, XAMPINYONS, DAUS DE PERNIL CUIT* I ORENGA
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	GALL DINDI AL FORN amb XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

\*Assegurar un pernil cuit de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia PLV, com proteïnes làcties

Fruita del temps: mandarina, taronja, pera, plàtan, freses, kiwi

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENDIADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (gener, febrer i març): MENU TRITURAT BASAL



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b> CREMA DE LLENTIES GUISATS AMB VERDURES I PATATA (pebrot, api, pastanaga, tomàquet, ceba, all)	TRITURAT DE SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	TRITURAT D'ARRÓS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES I PATATA (ceba, tomàquet, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	<b>Segon plat</b> TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata i xampinyons)	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB CEBA, A LA PLANXA	TRITURAT DE SALMÓ A LA LLIMOINA AMB BRÒQUIL, AL FORN	TRITURAT DE POLLASTRE AL FORN A LES HERBES MEDITERRÀNIES AMB PATATA AL FORN
	<b>Postres</b> FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b> TRITURAT DE MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porcí) I FORMATGE RATLLAT	TRITURAT DE COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	CREMA DE FAVETES GUISADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL, PATATA I DAUS DE PERNIL CURAT	TRITURAT DE MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carnofta, patata)	PURÉ DE VERDURES (bledes, pastanaga, ceba i patata)
	<b>Segon plat</b> TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA I PATATA AL FORN	TRITURAT DE TRUITA DE PATATES AMB CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	TRITURAT DE LLUG AL FORN AMB CEBA CARAMELITZADA	TRITURAT DE LLIBRETS DE GALL D'INDI ARREBOSSATS AMB PATATA AL FORN	TRITURAT DE PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Postres</b> COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b> TRITURAT DE SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) I ESTRELLETES	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I PATATA (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	PURÉ DE VERDURES (ceba, patata, pastanaga, bledes)	CREMA DE PÈSOLS GUISATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET, PATATA I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b> TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB BRÒQUIL I ALL, AL FORN	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA AMB CEBA A LA PLANXA	TRITURAT DE SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT AMB CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	TRITURAT D'ARRÓS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA
	<b>Postres</b> FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b> CREMA DE FESOLS GUISATS AMB VERDURES I PATATA (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (ceba, all, patata, coliflor)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	TRITURAT DE BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	TRITURAT D'ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b> TRITURAT DE TRUITA D'ESPINACS	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	TRITURAT DE BACALLÀ AL FORN AMB PATATES FREGIDES	TRITURAT DE GALL D'INDI AL FORN AMB XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b> COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL

Fruit del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (a gener, febrer i març): MENÚ TRITURAT HIPOCALÒRIC



SETMANA 1		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	TRITURAT DE SOPA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	TRITURAT D'ARRÓS BULLIT AMB ALL I LLOBER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB CEBA, A LA PLANXA	TRITURAT DE SALMÓ A LA LLIMONA AMB BRÒQUIL, AL FORN	TRITURAT DE POLLASTRE AL FORN A LES HERBES MEDITERRANIES AMB PATATA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA

SETMANA 2		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	TRITURAT DE COUFLOR BULLIDA AMB PATATA	CREMA DE FAVETES GUISADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	TRITURAT DE MINESTRA (pastanaga, brocoli, carxofa, patata)	PURÉ DE VERDURES (bledes, pastanaga, ceba i patata)
	Segon plat	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA, AL FORN	TRITURAT DE TRUITA DE PATATES AMB CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	TRITURAT DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA AL FORN	TRITURAT DE GALL D'INDI AL FORN AMB PATATA AL FORN	TRITURAT DE PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	Postres	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA

SETMANA 3		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) I ESTRELETES	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA I MONIATO	PURÉ DE VERDURES (ceba, patata, pastanaga, bledes)	CREMA DE PÈSOLS GUISATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET
	Segon plat	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB BRÒQUIL I ALL, AL FORN	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA A LA PLANXA	TRITURAT DE SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT AMB CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	TRITURAT D'ARRÓS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA

SETMANA 4		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR	Primer plat	CREMA DE FESOLS GUISATS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (ceba, all, patata, coliflor)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	TRITURAT DE BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	TRITURAT D'ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, ORENGA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	TRITURAT DE TRUITA D'ESPINACS	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA CUITA	TRITURAT DE BACALLÀ AL FORN AMB PATATA AL FORN	TRITURAT DE GALL D'INDI AL FORN AMB XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, freses, kiwi

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

CEE SANT RAFAEL - SERVEI DE MENJADOR

ROTACIÓ D'HIVERN (gener, febrer i març): MENÚ TRITURAT HIPERCALÒRIC



	DILLUNS	DIMARTS	DIAMES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I PATATA (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	TRITURAT DE SOFA MINESTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	TRITURAT D'ARRÓS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES I PATATA (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE + PA	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata i xampinyons) + PA	TRITURAT DE GALL D'INDI AMB CEBA, A LA PLANXA + PA	TRITURAT DE POLLASTRE AL FORN A LES HERBES MEDITERRANIES AMB PATATA AL FORN
	<b>Postres</b>	TRITURAT DE FRUITA DEL TEMPS AMB FLOCS DE CIVADA	TRITURAT DE MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS AMB MATÓ	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA D'AMETLLA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA I SUCRE
<b>SETMANA 2</b>	<b>Primer plat</b>	TRITURAT DE MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	TRITURAT DE COULFOR BULLIDA AMB PATATA AMB FORMATGE RATLLAT	CREMA DE FAVETES GUISADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL, PATATA I DAUS DE PERNIL CURAT	PURÉ DE VERDURES (bledes, pastanaga, ceba i patata) AMB NATA LÍQUIDA
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CEBA I PATATA AL FORN	TRITURAT DE TRUITA DE PATATES AMB CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	TRITURAT DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA CARAMELITZADA + PA	TRITURAT DE PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB FARINA D'AMETLLA	TRITURAT DE COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FLOCS DE CIVADA	IOGURT NATURAL AMB COMPOTA DE FRUITA	MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
<b>SETMANA 3</b>	<b>Primer plat</b>	TRITURAT DE SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) I ESTRELLETES	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I PATATA (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE PÈSOLS GUISATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET, PATATA I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB BRÒQUIL I ALL, AL FORN + PA	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA AMB CEBA A LA PLANXA + PA	TRITURAT DE SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT AMB CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL + PA	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA + PA
	<b>Postres</b>	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FARINA D'AMETLLA	IOGURT NATURAL AMB COMPOTA DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA DEL TEMPS AMB FLOCS DE CIVADA	COMPOTA DE MACEDONIA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA
<b>SETMANA 4</b>	<b>Primer plat</b>	CREMA DE FESOLS GUISATS AMB VERDURES I PATATA (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (ceba, all, patata, coliflor) AMB NATA LÍQUIDA	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata) AMB FORMATGE RATLLAT	TRITURAT D'ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRITURAT DE TRUITA D'ESPINACS + PA	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata) + PA	TRITURAT DE GALL D'INDI AL FORN AMB XIPS DE CARXOFA AL FORN + PA
	<b>Postres</b>	TRITURAT DE FRUITA DEL TEMPS AMB FARINA D'AMETLLA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FARINA D'AMETLLA	TRITURAT DE COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB FLOCS DE CIVADA	IOGURT NATURAL LA FAGEDA AMB COMPOTA DE FRUITA

Pa integral  
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Elaborat per Rosa Bayarri Rosa, núm. de col·legada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



## ANNEX 2. MENÚS EXTRAORDINARIS SEGONS FESTES I CELEBRACIONS

### 2.1. Dinar de Santa Tecla (setembre)

Per a totes les variants específiques que no estan detallades seguidament en aquest apartat, s'oferirà el menú basal.

Menú Basal	1r plat	Macarrons a la Bolonyesa (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) amb formatge ratllat
	2n plat	Llibrets de gall dindi arrebossats
	Guarnició	Amanida d'enciam, panses i pipes
	Postres	Gelat

Menú sense carn	1r plat	Macarrons amb salsa de tomàquet (ceba, all, tomàquet) i formatge ratllat
	2n plat	Varetes de peix arrebossades
	Guarnició	Amanida d'enciam, panses i pipes
	Postres	Gelat

Menú vegà i ovolactovegetarià	1r plat	Macarrons amb salsa de tomàquet (ceba, all, tomàquet) i pinyons
	2n plat	Hamburguesa vegetal a la planxa
	Guarnició	Amanida d'enciam, panses i pipes
	Postres	Gelat / (Macedònia de fruita del temps - menú vegà)

Menú celíaquia	1r plat	Macarrons s/gluten a la Bolonyesa (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) amb formatge ratllat
	2n plat	Gall dindi a la planxa
	Guarnició	Amanida d'enciam, panses i pipes
	Postres	Gelat

Menú intolerància a la lactosa i al·lèrgia a la proteïna de la llet	1r plat	Macarrons a la Bolonyesa (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella)
	2n plat	Gall dindi a la planxa
	Guarnició	Amanida d'enciam, panses i pipes
	Postres	Macedònia de fruita del temps

Per a tots els menús (tret d'al·lèrgies d'alumnes concrets): patates xips, olives farcides i refrescos sense cafeïna

### 2.2. Dinar de Sant Rafael (setembre)

Ha de ser el mateix menú que per al dinar de Santa Tecla (setembre).

### 2.3. Esmorzar o berenar i dinar de la Castanyada i castanyes

#### 2.3.1. Esmorzar/berenar

Per a l'esmorzar o berenar se subministrarà coca amb xocolata.

Per a l'alumnat celíac, se subministrarà coca sense gluten amb xocolata.

Plec de prescripcions tècniques

57 / 60

Per a l'alumnat amb problemes de masticació o deglució se subministrarà iogurt, natilla o algun altre producte similar que el centre sol·liciti.

Per a altres necessitats específiques s'hauran d'atendre les peticions del centre, que buscarà alternatives similars a les expressades.

### 2.3.2. Dinar

Ha de ser el mateix menú que per al dinar de Santa Tecla (setembre).

A més a més de l'esmorzar o berenar i del dinar, se subministraran castanyes que el personal i l'alumnat del centre s'encarregaran de coure.

### 2.4. Esmorzar o berenar de la inauguració dels pessebres (desembre)

Per a l'esmorzar o berenar se subministrarà coca amb xocolata.

Per a l'alumnat celíac, se subministrarà coca sense gluten amb xocolata.

Per a l'alumnat amb problemes de masticació o deglució se subministrarà iogurt, natilla o algun altre producte similar que el centre sol·liciti.

Per a altres necessitats específiques s'hauran d'atendre les peticions del centre, que buscarà alternatives similars a les expressades.

### 2.5. Dinar de Nadal (desembre, final del primer trimestre)

Per a totes les variants específiques que no estan detallades seguidament en aquest apartat, s'oferirà el menú basal.

Menú Basal	1r plat	Sopa de galets
	2n plat	Pollastre al forn amb prunes i pinyons
	Postres	Gelat i torrons tous

Menú sense carn, vegà i ovolactovegetarià	1r plat	Sopa de galets (amb brou de verdures)
	2n plat	Mandonguilles vegetals guisades amb ceba, all, tomàquet i pastanaga
	Postres	Gelat i torrons tous (no gelat per al menú vegà)

Menú celíac	1r plat	Sopa de galets s/gluten
	2n plat	Pollastre al forn amb prunes i pinyons
	Postres	Gelat i torrons tous

Per a tots els menús (tret d'al·lèrgies d'alumnes concrets): patates xips, olives farcides i refrescos sense cafeïna

Menú professionals:

Entrants: canapès variats (paté, pernil salat, salmó, formatge, bacallà esqueixat, amanida russa, caviar), patates xips, olives farcides, ametlles fregides  
 1r plat: amanida tropical (enciams, pinya, varetes de surimi i salsa rosa)  
 2n plat: pollastre al forn amb prunes i pinyons  
 Postres: gelat i torrons

2.6. Dinar de calçotada (entre els mesos de gener a març)

Per a totes les variants específiques que no estan detallades seguidament en aquest apartat, s'oferirà el menú basal.

Menú Basal	1r plat	Calçots amb salsa de calçots
	2n plat	Botifarra blanca i botifarra negra a la planxa
	Guarnició	Patata al caliu i fesols saltats amb all
	Postres	Natilla

Menú sense porc	1r plat	Calçots amb salsa de calçots
	2n plat	Pollastre a la planxa
	Guarnició	Patata al caliu i fesols saltats amb all
	Postres	Natilla

Menú sense carn, vegà i ovolactovegetarià	1r plat	Calçots amb salsa de calçots
	2n plat	Falafels al forn
	Guarnició	Patata al caliu i fesols saltats amb all
	Postres	Natilla / (Fruita per al menú vegà)

Per a tots els menús (tret d'al·lèrgies d'alumnes concrets): patates xips, olives farcides i refrescos sense cafeïna

2.7. Esmorzar o berenar de Carnestoltes

Per a l'esmorzar o berenar se subministrarà coca de llardons.

Per a l'alumnat celíac, se subministrarà coca de llardons sense gluten o coca sense gluten amb xocolata.

Per a l'alumnat amb problemes de masticació o deglució se subministrarà iogurt, natilla o algun altre producte similar que el centre sol·liciti.

Per a altres necessitats específiques s'hauran d'atendre les peticions del centre, que buscarà alternatives similars a les expressades.

2.8. Dinar abans de Setmana Santa (final del segon trimestre)

Ha de ser el mateix menú que per al dinar de Santa Tecla (setembre).

2.9. Esmorzar o berenar de Sant Jordi

Ha de ser com l'esmorzar o berenar de la inauguració dels pessebres.

## 2.10. Dinar de finals de curs (juny)

Per a l'alumnat ha de ser com el menú del dinar de Santa Tecla.

Per als professionals ha de ser com el menú del dinar de Nadal.