

PLEC DE CONDICIONS TÈCNIQUES

Contracte:

Prestació del servei de menjador col·lectiu del Centre d'Educació Especial Sant Jordi de la Diputació de Tarragona a Jesús (Tortosa). Cursos escolars 2026-2027 i 2026-2028.

CPV: 08_55.523100-3 Servicios de comidas para escuelas

Expedient e-contracta: 8004330008-2026-0004991

ÍNDEX

1. Objecte del contracte
2. Condicions de les Instal·lacions
 - 2.1. Instal·lacions
 - 2.2. Subministraments de les instal·lacions
 - 2.3. Neteja i gestió de residus
3. Requisits del servei de menjador
 - 3.1. Introducció
 - 3.2. Criteris generals aplicats en l'elaboració dels menús
 - 3.3. Menús basats en dietes específiques
 - 3.4. Criteris específics aplicats en l'elaboració dels menús
 - 3.4.1. Dinar
 - 3.4.2. Pícnic
 - 3.4.3. Menús extraordinaris segons festes i celebracions
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. Documentació a presentar per l'empresa
- 6. Control i seguiment del servei
- 7. Complimentar de la normativa higienicosanitària i autocontrols
- 8. Incompliment del contracte

ANNEXOS

Annex 1. Menús rotatoris

1. OBJECTE DEL CONTRACTE

És objecte d'aquest contracte el servei ordinari de menjador escolar del Centre d'Educació Especial Sant Jordi de la Diputació de Tarragona a Jesús (Tortosa).

El servei es desenvoluparà d'acord amb l'establert en aquest Plec de Prescripcions Tècniques.

L'objectiu principal del servei de menjador és cobrir les necessitats nutricionals de l'alumnat i fomentar l'adquisició d'hàbits alimentaris i d'higiene en el marc de convivència del centre, incorporant criteris de proximitat, sostenibilitat ambiental i responsabilitat social per tal d'aconseguir un servei de major qualitat.

A més, el servei de menjador ha de complir els objectius tècnics següents:

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

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 Jordi a Jesús (Tortosa), destinades a cuina, magatzem, cambres de refrigeració, així com la maquinària, el mobiliari, els estris i els materials necessaris per a la prestació del servei objecte de la licitació.

La Diputació de Tarragona es farà càrrec del manteniment i 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 per la seva correcta utilització.

A l'inici de cada curs escolar la Diputació de Tarragona realitzarà un inventari del mobiliari i dels béns de la seva propietat, ubicats en els espais que utilitzarà l'empresa adjudicatària per a la prestació del servei (cuina, magatzem, vestidors i menjador). Aquest inventari serà lliurat a l'empresa adjudicatària a l'inici de cada curs escolar, amb la finalitat de garantir-ne la correcta conservació, manteniment i evitar la pèrdua de material propietat del centre.

En finalitzar cada curs escolar, la Diputació de Tarragona revisarà l'inventari, que haurà de ser signat per l'empresa adjudicatària a l'efecte de deixar constància del seu estat.

L'empresa adjudicatària assumirà 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 assumirà les despeses derivades del consum dels subministraments d'aigua, gas, electricitat i telèfon que siguin necessaris per a la prestació del servei a les instal·lacions destinades a aquest efecte.

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

2.3. Neteja i gestió dels residus.

L'empresa adjudicatària serà responsable de:

- La neteja diària de les dependències de cuina (forns, fogons, planxa, fregidora, campana extractora inclosos els filtres...), lavabos, 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 de començar el servei de menjador escolar, l'empresa haurà de fer una neteja de control i verificació de les instal·lacions, atès que han estat tancades durant el període d'estiu. Així mateix, a la finalització del curs escolar, i no més tard del 30 de juny, l'empresa haurà de fer una neteja a fons del material i de les instal·lacions del servei. Aquesta neteja inclourà un tractament específic per als greixos, de paret, terra i sostres, així com de la campana extractora i els seus filtres, i de la sortida de fums de la cuina, sense oblidar la neteja de portes i finestres.
- 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 seva neteja i desinfecció dels espais.
- Retirar diàriament, d'acord amb la normativa aplicable, les escombraries i altres residus que es generin durant la prestació del servei, així com el seu trasllat 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 de 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. Resta prohibida la utilització d'insecticides domèstics o de

qualsevol altre mecanisme que no compti amb l'autorització prèvia i expressa del centre.

3. REQUISITS DEL SERVEI DE MENJADOR

3.1. Introducció

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 de 3 menús estacionals per al dinar, als quals haurà d'ajustar-se l'empresa adjudicatària en la preparació dels àpats.

Els menús estacionals per al dinar seguiran una rotació periòdica d'acord amb la distribució següent:

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

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

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

Els menús per al dinar, amb totes les variants corresponents en dietes específiques, consten a l'annex 1 d'aquest plec de prescripcions tècniques.

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

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 siguin 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 podrà repetir l'estructura dels menús segons el dia de la setmana (per exemple: dijous sempre amanida + paella).

3.2.3 La redacció dels menús ha de proporcionar una informació clara i detallada, on hi consti:

- Els ingredients que componen cada plat (exemple: mongeta tendra amb patata, en lloc de verdura amb patata).
- El tipus de cocció utilitzat (per 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 número 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 alimentàries en el menjador escolar han de tenir en compte, com a mínim, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) (document *Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat, maig de 2020*), 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 alumne/a vol repetir d'algun plat (primer o segon) o de pa, una vegada, es permetrà amb el consentiment del professional responsable, sense que això comporti cap cost 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 impossibilitada 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'hauran d'escollir 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 És d'obligat compliment la utilització de matèria primera adequada, amb condicions de salubritat i higiene (NO utilització de productes amb caducitats vençudes).

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

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

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

3.2.14 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.

3.2.15 L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia. Preferentment, l'empresa facilitarà un sistema d'osmosi que s'instal·larà al menjador i que, mitjançant una font, permetrà als usuaris accedir a aigua potable que, tot i provenir de la xarxa pública, estarà filtrada i serà de major qualitat.

En cas que l'empresa opti per subministrar aigua embotellada aquesta es servirà en ampolles de 1,50 litres durant el servei.

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

3.2.17 Els tipus de cocccions i tècniques culinàries seran variats, donant prioritat a les preparacions més saludables com ara: al forn, guisat, estofat, bullit i a la planxa. S'evitaran tant les cocccions excessives, que produeixin aliments massa eixut, secs, tous, estovats o sense textura, com les cocccions insuficients, que donin lloc a aliments durs i difícils de mastegar (per exemple, llegums).

3.2.18 El centre, o en el seu defecte la Diputació de Tarragona, podrà no acceptar el canvi d'algun aliment dins els menús proposats si hi ha indicis de baixa qualitat nutricional o es considera inadequat per a les característiques dels usuaris del servei.

3.2.19 L'empresa adjudicatària haurà de garantir el servei de menjador davant de qualsevol tipus d'incidència que impedeixi la utilització de les instal·lacions del centre; és a dir, haurà de disposar de la logística suficient per poder subministrar el menú de manera externa.

3.3. Menús basats en dietes específiques

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

- a. Dietes especials per prescripció mèdica.
- b. Adaptacions de menú per a alumnat amb dificultat de masticació i/o deglució.
- c. Dietes adaptades per motius religiosos o per conviccions ideològiques.
- d. Elaboració puntual d'un menú alternatiu en cas que, per motius de salut, algun alumne no pugui seguir el menú previst.

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

Dinar:

1. Basal
2. Hipocalòric

PLEC DE CONDICIONS TÈCNIQUES MENJADOR CEE SANT JORDI

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 la vaca
11. Triturat basal
12. Triturat hipocalòric
13. Triturat hipercalòric
14. Triturat de tots els altres possibles menús
15. Adaptacions per a qualsevol altra patologia especificada per prescripció mèdica
16. Adaptacions per motius ideològics o religiosos. L'empresa adjudicatària haurà d'atendre aquells casos en què l'usuari del servei pugui demanar que se li respecti el component "halal" en la carn.
17. Adaptacions per necessitats de l'àmbit sensorial (per exemple, per a alumnes amb trastorn de l'espectre autista).

3.4. Condicions específiques

3.4.1 Dinar

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

Primer plat. Els productes bàsics que formen part del primer plat són: pasta, arròs, llegums, patata i verdures, que s'alternaran al llarg de la setmana i variaran en la seva presentació per tal de millorar-ne l'acceptació del comensals.

En cas que el primer plat sigui una amanida, aquesta haurà de ser completa, amb un mínim de 4 ingredients vegetals i 1 ingredient proteic, en quantitats equilibrades.

L'arròs que es serveixi haurà de comptar amb la indicació geogràfica protegida Arròs del Delta de l'Ebre, tant si se serveix de primer com de segon plat.

Segon plat. S'alternaran productes com ara 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 haurà d'ajustar-se als tipus de preparació fixat en

el menú, a la finalitat de garantir varietat i evitar la repetició freqüent de les mateixes tècniques de cocció.

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

L'ús de l'ou. És obligat utilitzar ou fresc per a l'elaboració de truites variades exclusivament (de carbassó, de tonyina, de xampinyons, patata, francesa...). En cas que l'empresa adjudicatària decideixi no utilitzar ou fresc, no es podrà substituir per ou industrial, sinó que s'haurà de substituir per un altre producte que aporti les mateixes qualitats alimentàries i nutritives equivalents, per exemple: fruits secs de proximitat, llegums...

El peix s'haurà de presentar sempre en forma de filet sense espines, especialment per als usuaris més petits o aquells que presentin dificultats per poder separar-les, amb la finalitat d'evitar accidents.

Les varietats de peix, tant blanc com blau, podran 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'haurà de disposar sempre de patata bullida, tomàquet fregit i brou per poder afegir als triturats, si cal, o a algun dels àpats, en casos especials derivats de necessitats concretes de l'alumne/a.

Guarnicions. Els segons plats van acompanyats d'una guarnició. Als menús s'especificaran els aliments que en formen part i caldrà tenir-los en compte a l'hora de preparar el plat.

Podran consistir en verdures crues o cuites, bolets o patates, i de manera puntual 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'haurà de variar la forma de preparació (xips, fregides, al forn o al caliu) i s'evitarà servir patates fregides més d'una vegada a la setmana. Dins les preparacions fregides, les patates xips no se serviran més de dues vegades al mes.

Postres. La majoria de postres de la setmana escolar seran a base de fruita fresca i es podrà reservar un dia per a postres làctics, amb preferència al iogurt natural.

La fruita fresca haurà de tenir un grau adequat de maduració (ni verosa ni passada), no ser sempre de la mateixa varietat ni presentar-se sempre de la mateixa manera (una peça sencera de fruita). Per exemple: rodanxes de poma amb suc de llimona, macedònia de fruita...

Tota la fruita fresca que se serveixi haurà de provenir de proveïdors locals i de proximitat, i a més, alguna de les fruites ofertes haurà de ser de producció ecològica.

Els productes làctics que se serveixin hauran de ser sempre produïts per una empresa de l'economia social i solidària.

Per acreditar el compliment d'aquets dos requisits l'empresa haurà de presentar mensualment els albarans de lliurament al centre on constin aquests extrems.

No és permès donar brioixeria industrial ni postres làctics del tipus natilles, flams gelats o similars, excepte en cas de petició expressa del centre per alguna celebració concreta.

3.4.2 Pínic

El centre podrà sol·licitar a l'empresa adjudicatària la preparació de menús tipus pínic amb motiu de sortides o excursions. Aquests àpats podran ser de dos tipus a petició del centre i en funció del tipus d'activitat a realitzar:

- 1 entrepà, preferiblement amb preparació en calent, una peça de fruita, una ampolla d'aigua de 50 cl, i 2 tovallons de paper. L'entrepà haurà d'estar sucats amb oli d'oliva verge i tomàquet.
- Quan el centre ho sol·liciti, es podrà encarregar un servei de pínic tipus "carmanyola" que constarà d'un primer i segon plat, així com també 1 peça de fruita. L'empresa facilitarà els estris necessaris per a l'emmagatzematge de les carmanyoles i el seu transport fins al lloc on es dugui a terme l'activitat, sempre i que el centre no pugui assumir aquesta tasca.

Els plats de carmanyola seran preferiblement pasta o amanides, per al primer plat, i algun tipus de carn com a segon plat, acompanyada de la corresponent guarnició.

Seguint les indicacions del centre, per a l'alumnat amb dificultats de masticació i deglució, l'empresa adaptarà adequadament del pínic. Així mateix, en cas que algun alumne/a presenti alguna intolerància alimentària, es realitzaran les adaptacions necessàries.

3.4.3 Menús extraordinaris segons festes i celebracions

Durant el curs escolar es prepararà un menú extraordinari que incorporarà refrescos i diversos aperitius amb motiu de les celebracions següents:

- Dinar de la Castanyada (octubre)
- Dinar de Nadal (desembre)
- Dinar de Carnestoltes (febrer)
- Dinar de Setmana Santa (març / abril)
- Dinar Festivitat de Sant Jordi (abril)

- Dinar de final de curs (juny)

El contingut d'aquests menús festius s'acordarà entre l'empresa i el centre i podrà comportar alguna modificació del primer o del segon plat del menú diari, incorporant algun producte o elaboració extraordinària. Per exemple, la paella per la diada de Sant Jordi, el menjar blanc com a postres per la Candelera, o torrons i polvorons per Nadal, entre d'altres.

Aquests àpats hauran de garantir una qualitat adequada, donant importància a la matèria primera utilitzada, atès que es tracta de menjades destacades al llarg del curs escolar. En cap cas això no podrà anar en detriment de la qualitat de la resta d'àpats del curs escolar.

4. ORGANITZACIÓ I PRESTACIÓ DEL SERVEI

4.1. Horaris i distribució

L'horari de menjador s'iniciarà a les 12,30 h, començant el servei amb l'alumnat de menor edat o que necessiti ajuda per menjar, i s'allargarà aproximadament fins a les 15,00 h.

Abans de les 10h del matí es facilitarà a cuina el llistat amb el nombre de comensals i els menús previstos per al servei, així com les especificitats. A les 12h haurà d'estar tot preparat per poder iniciar el servei de dinar amb puntualitat.

La distribució del menjar anirà a càrrec de l'empresa adjudicatària, mitjançant el personal de cuina.

4.2. Usuaris

Seran usuaris del servei de menjador l'alumnat amb edats compreses entre els 3 i els 21 anys, així com els professionals del centre que, per necessitats del servei i de la seva jornada de laboral, hagin de fer-ne ús.

També podran ser-ne usuaris aquelles persones que, de manera puntual i per necessitats del servei, comptin amb l'autorització del centre per utilitzar-lo, com ara:

- Personal de la Diputació
- Alumnat i personal d'altres centres amb motiu d'un intercanvi o jornada de convivència
- Alumnat extern que realitzi pràctiques al centre.
- Altres persones que es consideri convenient, a criteri de la direcció i l'administració.
- El nombre d'usuaris del servei ordinari de menjador s'estima en un màxim de 75 menús diaris.

En el cas que es produeixi una variació significativa en la quantitat de menús, tant per augment com per disminució, es podrà preveure una modificació de les condicions del contracte.

Aquesta quantitat podrà variar en funció de l'increment o disminució de la matrícula que el centre tingui cada curs, tant pel que fa a l'alumnat com als professionals i a la resta de 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 es distribuïran segons necessitats del servei. Les hores contractades seran les següents:

- Un/a cuiner/a a jornada completa, **8h/dia**
- Un/a auxiliar de cuina i serveis a jornada completa, **8h/dia**

Les contractacions del personal de l'empresa adjudicatària que, de forma habitual o esporàdica, presti serveis al centre hauran de realitzar-se d'acord amb la legislació laboral vigent i adaptar-se a la normativa d'afiliació a la seguretat social. Així mateix, el personal contractat haurà de complir les condicions reglamentàries relatives a la normativa professional i de seguretat i salut laboral corresponents a cada categoria professional.

En tractar-se d'un centre escolar d'educació especial, serà necessària la col·laboració del personal de l'empresa en el tracte específic que requereix l'alumnat usuari del servei. Per aquest motiu serà imprescindible la comunicació i coordinació amb la direcció i l'administració del centre davant qualsevol incidència.

L'empresa adjudicatària es compromet a designar una persona responsable del correcte funcionament del servei, que actuï com a nexa d'unió entre l'empresa i el centre. A tal efecte, l'empresa haurà de mantenir com a mínim, un contacte mensual amb la persona responsable del centre, així com sempre que existeixi una necessitat expressa de comunicació.

L'empresa serà responsable davant de la Diputació de Tarragona de les faltes comeses pels seus empleats durant la prestació del servei i estarà obligada a reparar els danys ocasionats, 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, del decòrum i del tracte del personal cap a l'alumnat, les famílies, la direcció, i la resta de la comunitat

educativa. Així mateix, l'empresa haurà d'aportar 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 en cap cas 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, així com aquells que li encomani l'empresa a petició de la Diputació de Tarragona o del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- Vetllar perquè els proveïdors compleixin amb els dies i horaris de lliurament establerts, així com amb els requisits de la qualitat, quantitat i higiene dels productes subministrats.

4.3.2. Servei de monitors/es

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

A més, el personal haurà de tenir les capacitats necessàries per tal de donar suport als/les 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 en l'estona de lleure i descans, en totes aquelles tasques en les quals els professionals del centre necessitin suport del monitor/a.

El període de prestació del servei al centre comprendrà des del primer dia lectiu d'inici del curs escolar fins al darrer dia lectiu d'aquest.

- De dilluns a divendres, de 12,30h a 15,00h, en horari partit, i de 12,00 a 14,30 hores quan la jornada sigui intensiva, amb un màxim de 12,50 h setmanals per cada monitor.
- **12 monitors/es** en jornada parcial, amb una dedicació de 2,50 hores diàries.

La contractació del personal de monitoratge, així com del personal de cuina, s'haurà de realitzar 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 relatives a la normativa professional i de seguretat i salut corresponents a la seva categoria professional.

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

L'empresa proporcionarà als seus treballadors el vestuari necessari per a la correcta prestació del servei, i serà responsable de la netedat, el decòrum i el tracte adequat del personal envers l'alumnat, les famílies, la direcció, i la resta de la comunitat educativa. Igualment, l'empresa facilitarà 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 prestació del servei.
- Fomentar l'adquisició de bons hàbits alimentaris, higiènics i socials entre els usuaris del servei.
- Afavorir la participació de l'alumnat en les dinàmiques de lleure de manera individualitzada.
- Dinamitzar activitats lúdiques, esportives i d'esbarjo durant la prestació del servei, amb el suport dels professionals del centre.

El centre tindrà la potestat de proposar el canvi d'un monitor/a si aquest/a no compleix els requerits mínims exigits per a la correcta prestació del servei.

4.3.3. Altre personal

L'empresa adjudicatària podrà contractar, si és necessari i justificat, un suport al servei de neteja habitual per tal de complir amb les especificacions de neteja indicades al punt 2.3 d'aquest Plec.

4.3.4. Substitucions

En cas d'absència del personal contractat (cuina o monitors) per qualsevol incidència (malaltia, baixa, permís, etc.), aquest haurà d'avisar amb la màxima antelació possible tant a l'empresa com al centre, per tal de cobrir la vacant de manera immediata i garantir que el bon funcionament del servei no es vegi afectat.

L'empresa adjudicatària haurà de substituir el personal quan es constati que no actua correctament o quan hagi comès faltes greus, d'acord amb la normativa vigent. Aquesta substitució no comportarà 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, proporcionant-li la informació necessària per a l'exercici de les seves funcions i per garantir la correcta prestació del servei.

El personal substituït haurà d'aportar abans de la seva incorporació el títol de manipulador/a d'aliments i la certificació negativa del Registre central de

delinqüents sexuals i de tràfic d'éssers humans, segons la Llei orgànica 8/2021, de 4 de juny, de protecció integral de la infància i l'adolescència.

4.3.5. Alumnes en pràctiques

El CEE Sant Jordi imparteix un Programa de Formació i Inserció (PFI) i el seu alumnat té la possibilitat de fer pràctiques en empreses. Per aquest motiu, es demanarà a l'empresa que, en moments determinats, accepti a alumnat en pràctiques a la cuina del centre mitjançant els convenis de col·laboració previstos pel Departament d'Educació per a aquesta modalitat de formació professional.

5. DOCUMENTACIÓ A PRESENTAR PER L'EMPRESA

5.1. Clàusula social: Malbaratament alimentari

L'empresa adjudicatària haurà de redactar, presentar i implementar un Pla de Prevenció del Malbaratament Alimentari (PPMA) del servei de menjador escolar, en compliment de la Llei 3/2020, de l'1 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris i seguint la metodologia de la *Guia per a la prevenció del malbaratament alimentari als menjadors escolars* de la Generalitat de Catalunya, adaptada a les necessitats de l'alumnat amb educació especial.

L'empresa ha de poder quantificar les restes de menjar produïdes durant la prestació dels serveis i haurà d'implementar mesures eficaces per evitar aquestes restes alimentaries al llarg de tot el procés de subministrament, preparació i distribució dels plats destinats als comensals.

El PPMA, mínimament ha d'incloure:

- quantificació de les pèrdues alimentaries en les diferents etapes de la cadena alimentària, segons les dietes terapèutiques i textures modificades.
- sistemes de seguiment i indicadors.
- anàlisi de les causes de les pèrdues, redacció i aplicació d'un programa d'accions preventives compatibles amb la seguretat alimentària.
- aplicació de la jerarquia de destinació dels excedents alimentaris.
- formació i motivació del personal.
- seguiment trimestral de mesures, accions i resultats.
- informe anual de resultats amb propostes de millora.

Aquesta informació podrà ser requerida, per part del centre, en qualsevol moment per poder verificar el compliment de la normativa vigent.

El PPMA s'haurà de lliurar en un termini màxim de 30 dies des de l'inici del contracte i tindrà la consideració de condició especial d'execució de caràcter ambiental d'acord amb l'article 202 de la Llei 9/2017. L'incompliment total o parcial podrà comportar penalitzacions segons el PCAP i, si escau, resolució del contracte, sense comprometre la seguretat alimentària ni les necessitats nutricionals de l'alumnat.

5.2 Clàusula X. Prevenció de riscos, CAE i penalitats:

El contractista haurà de complir les obligacions en matèria de prevenció de riscos laborals i coordinació d'activitats empresarials (CAE), d'acord amb la Llei 31/1995 i el Reial decret 171/2004.

En aquest sentit, haurà d'aportar la documentació requerida per la Coordinació d'Activitats Empresarials (CAE) com a màxim abans de l'inici de l'execució del contracte.

5.3. Altra documentació a aportar

La següent documentació s'haurà d'aportar prèviament a l'adjudicació del contracte:

- Presentar certificat de compliment de la normativa vigent en matèria de protecció de dades de caràcter personal.
- Qualsevol persona contractada per al servei de menjador haurà de presentar la certificació negativa del Registre central de delinqüents sexuals i de tràfic d'éssers humans, segons la Llei orgànica 8/2021, de 4 de juny, de protecció integral de la infància i l'adolescència front a la violència. Aquesta llei marca que per a l'accés i exercici de les professions i activitats que impliquin el contacte habitual amb menors, és requisit no haver estat condemnat per sentència ferma per qualsevol delictes contra la llibertat i la indemnitat sexual tipificats al títol VII de la Llei orgànica 10/1995, de 23 de novembre, del Codi penal, ni per delictes de tràfic d'éssers humans tipificat al títol VII bis del mateix Codi penal.
- El personal assignat al centre (tant cuiners/es, ajudants/es de cuina i monitors/es) haurà de disposar del títol de manipulador/a d'aliments vigent.

6. CONTROL I SEGUIMENT DEL SERVEI

La Diputació de Tarragona o, si escau, l'equip directiu i l'administració de cada centre es reserven el dret d'exercir el control i la supervisió del servei de menjador de manera objectiva.

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

El control consistirà a verificar el compliment dels aspectes següents:

- Horari del servei
- Menús subministrats
- Qualitat dels aliments inclosos al menú
- Bones pràctiques en la utilització del material del servei
- Compliment de les obligacions sociolaborals per part de l'empresa
- Altres condicions establertes en aquest plec

Per tal de dur a terme aquest control, mensualment es requerirà a l'empresa adjudicatària que aporti la documentació següent, actualitzada al mes corresponent:

- 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 que acreditin 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 similar exigits en el plec de prescripcions tècniques o que hagin servit per obtenir puntuació en la valoració de l'oferta presentada a la licitació i que constin en el menú mensual.

Amb la presentació de la documentació anterior corresponent 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 cas que l'hagi presentat en la seva oferta i aquest hagi estat valorat en el procés de licitació.

En cas de queixa o requeriment es procedirà a realitzar una inspecció més exhaustiva i s'emetrà l'informe corresponent. En aquest sentit, l'empresa es compromet a facilitar tota la informació necessària per a l'emissió de l'informe final, ja sigui mitjançant l'aportació de mostres, registres de proveïdors, documentació requerida, etc.

Si l'empresa adjudicatària no compleix el que estableix el paràgraf anterior o bé incompleix les condicions d'aquest plec tècnic, se li aplicarà la sanció especificada a l'apartat 8 d'aquest PPT "Incompliment del contracte".

7. COMPLIMENT DE LA NORMATIVA HIGIENICOSANITÀRIA I AUTOCONTROLS

7.1. L'empresa adjudicatària haurà de tramitar i obtenir els permisos necessaris per al funcionament del servei de menjador. Haurà d'acreditar que disposa de l'autorització sanitària corresponent, concedida per l'autoritat competent, presentant, mitjançant la presentació del certificat o document que autoritzi el desenvolupament de l'activitat de restauració per a col·lectivitats.

7.2. L'empresa adjudicatària haurà de complir la **normativa higienico-sanitària** vigent pel que fa a l'elaboració, manipulació i transport dels aliments, i establir un pla d'higiene basat en el sistema APPCC (Anàlisi de Perills i Punts de Control Crítics). Així mateix, serà responsable 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, s'hauran d'implantar prerequisits estructurats en diferents plans. Les condicions i pràctiques higièniques inclouran:

- ✓ Pla de control de l'aigua potable, si escau
- ✓ Pla de manteniment d'instal·lacions, equips i estris
- ✓ Pla de neteja i desinfecció
- ✓ Pla de control de plagues i altres animals indesitjables, si escau
- ✓ Pla de formació i capacitatció del personal
- ✓ Pla de control de proveïdors
- ✓ Pla de control d'al·lèrgens
- ✓ Pla de gestió de residus
- ✓ Control de temperatures
- ✓ Mostres testimoni dels àpats segons el marc legal vigent
- ✓ Pla de prevenció de la legionel·la, si escau
- ✓ Aquests plans, així com qualsevol altre que s'implanti, hauran de ser objecte de control i registre d'acord amb la normativa aplicable.

7.3. L'empresa adjudicatària haurà d'establir estàndards de qualitat aplicables als menús elaborats i disposar d'un sistema de traçabilitat que permeti el seguiment dels aliments des de les matèries primeres fins al plat servit a l'usuari.

7.4. Haurà de disposar d'un pla d'anàlisis microbiològiques que permeti verificar la qualitat de la matèries primeres, les condicions sanitàries d'elaboració i efectivitat dels processos de conservació. L'empresa haurà de conservar mostres dels aliments subministrats i presentar trimestralment una anàlisi de qualitat sanitària, lliurant-ne copia a l'administració del centre.

8. INCOMPLIMENT DEL CONTRACTE

L'empresa contractista està obligada a complir el contracte amb estricta subjecció als plecs, a l'oferta presentada i a les ordres, instruccions o indicacions rebudes de la Diputació de Tarragona.

En cas d'incompliment o compliment defectuós, es podran imposar a l'empresa contractista les penalitzacions econòmiques següents, que minoraran l'import de la factura del mes en què es produeixi la incidència:

- a) Per cada hora d'incompliment en la dedicació del personal segons l'horari previst al plec de prescripcions tècniques particulars, s'imposarà una

penalització equivalent al 150% del preu/hora de servei indicat a l'annex 1 excepte en casos de força major apreciats per la Diputació de Tarragona.

- b) La imposició de tres penalitzacions pel motiu assenyalat en l'apartat anterior en un termini de 30 dies, comportarà una penalització addicional equivalent al 0,15% del preu d'adjudicació del contracte.
- c) En el cas de compliment defectuós de la prestació objecte del contracte, (requisits dels plecs tècnics), s'estableix una penalització diària de 0,20 € per cada 1.000 € del preu d'adjudicació del contracte.
- d) Per no presentar el certificat acreditatiu de la situació d'alta a la Seguretat Social dels treballadors o del pagament de les nòmines a què es refereix aquest plec de prescripcions tècniques, o per no presentar-los de forma correcta i completa, s'estableix una penalització de 6.000 €.

Són causes de resolució del contracte:

- a) L'impagament dels salaris dels treballadors.
- b) L'incompliment de les obligacions legals en matèria de seguretat i salut alimentària.
- c) L'incompliment de les obligacions en matèria de protecció de dades de caràcter personal.
- d) Queixes justificades i reiterades referents a la mala prestació del servei.
- e) La manca de respecte o consideració amb les persones usuàries i el personal d'Administració.
- f) L'incompliment reiterat del servei en les condicions estipulades en el contracte o la reiterada deficiència en la realització de les tasques.
- g) No donar compliment a les disposicions sanitàries i/o derivades de les inspeccions sanitàries o de la Diputació de Tarragona
- h) La cessió o subcontractació a tercers sense consentiment previ de la Diputació de Tarragona.
- i) Incompliment greu o reiterat de la CAE (Coordinació d'Activitats Empresarials), establert en el punt 5.2. d'aquest plec de prescripcions tècniques.

Annex 1. Menús rotatoris

Aquest document és una còpia autèntica del document electrònic custodiat per Diputació de Tarragona. Podeu verificar la seva autenticitat a través del servei de validació de l'Ens amb el CVE 61632DA7B8F745B29478259FA3BA061D i data d'emissió 06/05/2026 a les 14:08:34

ROTACIÓ ESTIU (abril, maig, juny, setembre) - MENÚ BASAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons amb sofregit, daus de pernil cuit i formatge ratllat</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Truita amb formatge (1), amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, olives, tonyina)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives)</p> <p>Pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina, olives)</p> <p>Llom a la planxa amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, nata líquida)</p> <p>Fideuada (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de lleties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc)</p> <p>Bonítol amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Lleties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina, mozzarella)</p> <p>Truita (3) amb pernil cuit amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella, nous i panses
 (2) Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
 (3) Daus de gall d'indi guisats amb all, tomàquet, pèsols i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Macarrons amb tomàquet natural, daus de pernil cuit</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Truita a la francesa, amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Sípia a la planxa amb ceba i xampinyons al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, tonyina)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Seitó al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets)</p> <p>Pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina)</p> <p>Llom a la planxa amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Purè de porro i patata</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet natural i tonyina</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de lleties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc)</p> <p>Bonítol amb ceba al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Pollastre a la planxa amb ceba i pastanaga a la planxa o forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)</p> <p>Gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Lleties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida (enciam, pebrot del piquillo, tomàquet, tonyina, mozzarella)</p> <p>Truita a la francesa (3) amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)</p> <p>Seitó al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella i nous
 (2) Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
 (3) Daus de gall d'indi saltats amb all i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ SENSE PORC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons amb sofregit, daus de pernil de gall d'indi i formatge ratllat</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Truita amb formatge (1), amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, olives, tonyina)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives)</p> <p>Pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina, olives)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, nata líquida)</p> <p>Fideuada (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de lleties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc)</p> <p>Bonítol amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Lleties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina, mozzarella)</p> <p>Truita (3) amb pernil de gall d'indi amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil de gall d'indi)</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella, nous i panses
 (2) Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
 (3) Daus de gall d'indi guisats amb all, tomàquet, pèsols i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ SENSE PORC HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Macarrons amb tomàquet natural, daus de permil de gall d'indi</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Truita a la francesa, amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Sípia a la planxa amb ceba i xampinyons al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, tonyina)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Seitó al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets)</p> <p>Pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina)</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Purè de porro i patata</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet natural i tonyina</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de lleties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc)</p> <p>Bonítol amb ceba al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Pollastre a la planxa amb ceba i pastanaga a la planxa o forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)</p> <p>Gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Lleties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida (enciam, pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina, mozzarella)</p> <p>Truita a la francesa (3) amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, permil de gall d'indi)</p> <p>Seitó al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella i nous
 (2) Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
 (3) Daus de gall d'indi saltats amb all i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ SENSE CARN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Puré de carbassó, ceba i patata Amanida de llenties (ceba tendra, pastanaga, remolatxa, olives, tonyina) Fruita del temps	Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets Bonítol al forn amb pebrots escalivats Macedònia de fruita del temps	Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa Hamburguesa vegana a la planxa amb xampinyons saltats amb all logurt natural	Macarrons amb sofregit, tonyina i formatge ratllat Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes) Truita amb formatge (1), amb amanida de tomàquet i pastanaga Fruita del temps
Setmana 2	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc) Sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata Fruita del temps	Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, olives, tonyina) Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn logurt natural	Gaspatxo amb crostonets de pa Arròs amb xampinyons, ceba i gambetes Fruita del temps	Mongeta tendra bullida en patata Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet) Macedònia de fruita del temps	Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives) Hamburguesa vegana amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps
Setmana 3	Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina, olives) Truita amb formatge (3), amb escalivada Fruita del temps	Vichyssoise (porro, patata, nata líquida) Fideuada (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades) Macedònia de fruita del temps	Amanida de llenties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc) Bonítol amb ceba i patata al forn logurt natural	Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata Arròs amb ceba, pastanaga i pèsols Fruita del temps	Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa Llenguado amb pebrots escalivats Macedònia de fruita del temps
Setmana 4	Mongeta tendra bullida en patata Hamburguesa vegana a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet) Fruita del temps	Llenties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga) Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre Macedònia de fruita del temps	Amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina, mozzarella) Truita (4) amb formatge amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Gaspatxo amb crostonets de pa Empedrat de cigrons, ceba, tomàquet, bacallà i olives logurt natural	Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, tonyina) Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella, nous i panses
 (2) Barretes de lluç al forn amb albergínia al forn
 (3) Torrada d'escalivada amb boquerons
 (4) Guisat de pèsols, all, tomàquet i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ VEGÀ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida de lleties (ceba tendra, pastanaga, remolatxa, olives, nous)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Seità al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols i pipes pelades)</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Macarrons amb sofregit i soja texturitzada</p> <p>Amanida d'enciam, remolatxa, olives, blat de moro, soja germinada, ametlles torrades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, pebrot)</p> <p>Amanida de tomàquet, pastanaga, nous, panses, sèsam torrat</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, pipes pelades i sèsam)</p> <p>Crema de cigrons amb patata, pastanaga, porro i crostonets de pa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, olives, blat de moro i soja germinada)</p> <p>Truita vegana de carbassó amb albergínia al forn</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de tofu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Llibrets de seità amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives)</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, ametlles torrades, olives)</p> <p>Heura saltejada amb all i amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, crema vegetal)</p> <p>Fideuada (fideus, sofregit, bolets variats)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de lleties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, soja germinada i pipes pelades)</p> <p>Seità amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols)</p> <p>Salsitxes veganes a la planxa amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Lleties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Amanida de brots tendres, remolatxa, tofu marinat i pebrot escalivat</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, pinyons)</p> <p>Truita vegana de xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Empedrat de cigrons, ceba, tomàquet, soja germinada i olives</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pebrot)</p> <p>Albergínia farcida amb sofregit de ceba, tomàquet i soja texturitzada</p> <p>Fruita del temps</p>

ROTACIÓ ESTIU – MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida de lleties (ceba tendra, pastanaga, remolatxa, olives, nous)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Seità al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, ou dur) i maionesa</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons amb sofregit i soja texturitzada i formatge ratllat</p> <p>Amanida d'enciam, remolatxa, olives, blat de moro, soja germinada, ametlles torrades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, pebrot)</p> <p>Truita amb formatge (1), amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Crema de cigrons amb patata, pastanaga, porro i crostonets de pa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, olives, blat de moro i soja germinada)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de tofu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Llibrets de seità amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives)</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, ametlles torrades, olives)</p> <p>Heura saltejada amb all i amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, nata líquida)</p> <p>Fideuada (fideus, sofregit, bolets variats)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de lleties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc)</p> <p>Seità amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, ou dur) i maionesa</p> <p>Salsitxes veganes a la planxa amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Lleties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Amanida de brots tendres, remolatxa, tofu marinat i pebrot escalivat</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, pinyons, mozzarella)</p> <p>Truita (3) amb formatge amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Empedrat de cigrons, ceba, tomàquet, soja germinada i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pebrot)</p> <p>Albergínia farcida amb sofregit de ceba, tomàquet i soja texturitzada</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella, nous i panses
 (2) Albergínia al forn farcida de ricotta, nous i espècies
 (3) Guisat de pèsols, all, tomàquet i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ CELIAQUIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons sense gluten amb sofregit, daus de pernil cuit i formatge ratllat</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Truita amb formatge (1), amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta sense gluten (creixens, remolatxa, olives, tonyina)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa sense gluten</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Seitó arrebossat (amb pa sense gluten) al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives)</p> <p>Pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina, olives)</p> <p>Llom a la planxa amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, nata líquida)</p> <p>Fideuada sense gluten (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de llenties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc)</p> <p>Bonítol amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Llenties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta sense gluten (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina, mozzarella)</p> <p>Truita (3) amb pernil cuit amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa sense gluten</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)</p> <p>Seitó arrebossat amb pa sense gluten al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella, nous i panses
 (2) Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
 (3) Daus de gall d'indi guisats amb all, tomàquet, pèsols i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Macarrons amb sofregit, daus de pernil cuit i formatge ratllat sense lactosa</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Truita amb formatge sense lactosa (1), amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge fresc sense lactosa)</p> <p>Sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, olives, tonyina)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives)</p> <p>Pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina, olives)</p> <p>Llom a la planxa amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, nata líquida sense lactosa)</p> <p>Fideuada (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de lleties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, formatge fresc sense lactosa)</p> <p>Bonítol amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Lleties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina, mozzarella sense lactosa)</p> <p>Truita (3) amb pernil cuit amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, mozzarella sense lactosa, nous i panses
 (2) Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
 (3) Daus de gall d'indi guisats amb all, tomàquet, pèsols i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (APLV)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Purè de carbassó, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de fesols, ceba, tomàquet i cogombrets</p> <p>Bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Macarrons amb sofregit, daus de pernil cuit extra</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Truita amb tonyina (1), amb amanida de tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, pernil curat)</p> <p>Sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta integral (creixens, remolatxa, olives, tonyina)</p> <p>Truita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de cigrons (tomàquet, ceba tendra, cogombrets, olives)</p> <p>Pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Amanida d'arròs (creixens, tomàquet, blat de moro, tonyina, olives)</p> <p>Llom a la planxa amb escalivada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, crema vegetal)</p> <p>Fideuada (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de llenties (ceba tendra, tomàquets cirerols, cogombrets, daus de pernil cuit extra)</p> <p>Bonítol amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Arròs amb ceba, pastanaga i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Llenties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina)</p> <p>Truita (3) amb pernil cuit extra amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)</p> <p>Seitó arrebossat al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida de tomàquet, pastanaga, tonyina, nous i panses
 (2) Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn
 (3) Daus de gall d'indi guisats amb all, tomàquet, pèsols i xampinyons

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ TRITURAT BASAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Puré de carbassó, ceba i patata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb fesols saltats amb all</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de fesols guisats amb ceba, tomàquet, all i pastanaga</p> <p>Triturat de bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat de macarrons amb sofregit, daus de pernil cuit i formatge ratllat</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba i patata al forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat darròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Triturat de fruita amb formatge (1), amb tomàquet i pastanaga al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Triturat de minestra de verdures (carbassó, pastanaga, ceba, patata)</p> <p>Triturat de sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de pasta integral amb sofregit de ceba, tomàquet, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Triturat de fruita de carbassó (2) amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa triturats</p> <p>Triturat d'arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Triturat de seitó arrebossat al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de cigrons guisats amb ceba, tomàquet, pebrot i pastanaga</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Triturat d'arròs guisat amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot, carbassó)</p> <p>Triturat de llom a la planxa amb escalivada</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata, nata líquida)</p> <p>Triturat de fideuada (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades)</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de llenties guisades amb ceba, tomàquet, pastanaga i patata</p> <p>Triturat de bonítol amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat de verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata</p> <p>Triturat d'arròs amb ceba, pastanaga i pollastre</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa</p> <p>Triturat de gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Triturat de mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Triturat de vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de llenties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba i patata al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de llacets de pasta amb sofregit, pebrots del piquillo, tonyina i mozzarella</p> <p>Triturat de fruita (3) amb pernil cuit amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo amb crostonets de pa triturats</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat d'arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)</p> <p>Triturat de seitó arrebossat al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSA DE TOMÀQUET

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ TRITURAT HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Puré de carbassó, ceba i patata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb tomàquet i pastanaga al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de fesols guisats amb ceba, tomàquet, all i pastanaga</p> <p>Triturat de bonítol al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat de macarrons amb tomàquet natural, daus de pernil cuit</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba al forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat darròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes)</p> <p>Triturat de fruita, amb tomàquet i pastanaga al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 2	<p>Triturat de minestra de verdures (carbassó, pastanaga, ceba)</p> <p>Triturat de sípia guisada amb ceba, all, xampinyons</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de pasta integral amb tomàquet natural i tonyina</p> <p>Triturat de fruita de carbassó amb albergínia al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Triturat d'arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Triturat de seitó al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de cigrons guisats amb ceba, tomàquet, pebrot i pastanaga</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Triturat d'arròs guisat amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot, carbassó)</p> <p>Triturat de llom a la planxa amb escalivada</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Vichyssoise (porro, patata)</p> <p>Triturat de macarrons amb salsa de tomàquet natural i tonyina</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de llenties guisades amb ceba, tomàquet i pastanaga</p> <p>Triturat de bonítol amb ceba al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat de verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons)</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb ceba i pastanaga a la planxa o forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur)</p> <p>Triturat de gall d'indi al forn amb pebrots escalivats</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Triturat de mongeta tendra bullida en patata</p> <p>Triturat de vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet)</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba i carbassó al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de llacets de pasta amb tomàquet, tonyina i mozzarella</p> <p>Triturat de fruita a la francesa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb ceba i pebrot al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat d'arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat)</p> <p>Triturat de seitó al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSA DE TOMÀQUET

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNiques MENJADOR SANT JORDI

ROTACIÓ ESTIU - MENÚ TRITURAT HIPERCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Puré de carbassó, ceba, patata i nata Triturat de gall d'indi a la planxa amb fesols saltats amb all Triturat de fruita del temps amb galeta	Triturat de fesols guisats amb ceba, tomàquet, all i pastanaga Triturat de bonítol al forn amb pebrots escalivats i patata Triturat de macedònia de fruita del temps amb avellanes	Triturat d'amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa Triturat d'hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all i pa logurt grec amb mel	Triturat de macarrons amb sofregit, daus de pernil cuit i formatge ratllat Triturat de lluç al forn amb ceba i patata al forn + pa Compota de fruita del temps amb avellanes	Triturat darròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, xampinyons, tonyina, gambetes) Triturat de fruita amb formatge (1), amb tomàquet i pastanaga al forn i pa Triturat de fruita del temps amb galeta
Setmana 2	Triturat de minestra de verdures (carbassó, pastanaga, ceba, patata) i formatge Triturat de sípia guisada amb pèsols, ceba, all, xampinyons i patata Compota de fruita del temps amb mel	Triturat de pasta integral amb sofregit de ceba, tomàquet, tonyina i formatge ratllat Triturat de fruita de carbassó (2) amb albergínia i patata al forn logurt grec amb galeta	Gaspatxo amb crostonets de pa triturats Triturat d'arròs amb xampinyons, ceba i daus de pollastre Triturat de fruita del temps amb avellanes	Triturat de mongeta tendra bullida en patata i pinyons Triturat de seitó arrebossat al forn (sense espines) amb samfaina (albergínia, ceba, pebrot, tomàquet) i pa Triturat de macedònia de fruita del temps i mel	Triturat de cigrons guisats amb ceba, tomàquet, pebrot i pastanaga Triturat de pollastre a la planxa amb xampinyons saltats amb all i patata cuita Triturat de fruita del temps amb mel
Setmana 3	Triturat d'arròs guisat amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot, carbassó, patata) Triturat de llom a la planxa amb escalivada i pa Triturat de fruita del temps avellanes	Vichyssoise (porro, patata, nata líquida) Triturat de fideuada (fideus, sofregit, sípia, gambes pelades) Triturat de macedònia de fruita del temps amb galeta	Triturat de lleties guisades amb ceba, tomàquet, pastanaga i patata Triturat de bonítol amb ceba i patata al forn logurt grec amb mel	Triturat de verdures al forn (albergínia, pebrot, ceba, xampinyons) i patata Triturat d'arròs amb ceba, pastanaga i pollastre Compota de fruita del temps avellanes	Triturat d'amanida russa (mongeta tendra, pastanaga, patata, pèsols, tonyina, ou dur) i maionesa Triturat de gall d'indi al forn amb pebrots escalivats i patata Triturat de macedònia de fruita del temps amb mel
Setmana 4	Triturat de mongeta tendra bullida en patata i nata Triturat de vedella a la planxa amb samfaina (albergínia, pebrot, ceba, tomàquet) i pa Compota de fruita del temps amb avellanes	Triturat de lleties guisades amb verdures i arròs (ceba, tomàquet, pastanaga) Triturat de lluç al forn amb ceba i patata al forn Triturat de macedònia de fruita del temps amb galeta	Triturat d'amanida de pasta (pebrot del piquillo, tomàquet, olives, tonyina, mozzarella) Triturat de fruita (3) amb pernil cuit amb xampinyons saltats amb all i pa Triturat de fruita del temps amb mel	Gaspatxo amb crostonets de pa i formatge triturats Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb ceba, pebrot i patata al forn logurt grec amb avellanes	Triturat d'arròs a la milanesa (ceba, pèsols, pastanaga, pernil curat) Triturat de seitó arrebossat al forn (sense espines) amb tomàquet amanit i orenga i pa Triturat de fruita del temps amb mel

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSAS DE TOMÀQUET
 PER ENRIQUIR ELS PLATS UTILITZAR: nata, formatge, llet en pols, oli d'oliva, fruits secs o farina de fruits secs, pa, galetes

ROTACIÓ TARDOR (octubre, novembre, desembre) – MENÚ BASAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Purè de carabassa, ceba i patata Congre a la cassola amb ceba, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell Fruita del temps	Macarrons a la carbonara (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat) Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit i pollastre Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all i daus de pernil curat Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Filets de pollastre amb ceba i patata, al forn Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina) Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses) logurt natural	Bledes bullides en patata Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella (col, pastanaga, pilota, pasta, patata, cigrons) Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Truita de tonyina (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, formatge fresc) Estofat de vedella (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, tonyina i formatge ratllat Barretes de lluç al forn amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Pollastre a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat Filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies logurt natural
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Verat amb all, ceba i pastanaga, al forn logurt natural	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina) Fideus a la cassola amb sofregit i costella de porc Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Gambes pelades guisades amb pèsols i patata
 (2) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades, olives i nous
 (3) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ HIPOCALORIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural desnatat	Puré de carabassa, cebes i patata Congre a la cassola amb cebes, all, tomàquet i pebre vermell Fruita del temps	Macarrons amb saltejat de cebes, xampinyons, daus de pernil cuit i formatge ratllat Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit (poc oli) i pollastre Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Filets de pollastre amb cebes, al forn Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina) Arròs a la cassola amb cebes, tomàquet, pèsols, gambes i cloïsses, sense sofregit logurt natural desnatat	Bledes bullides en patata Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella (col, pastanaga, pilota, patata) Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Truita de tonyina (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, formatge fresc) Vedella a la planxa amb verdures a la planxa (ceba i xampinyons) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de cebes i tomàquet, tonyina i formatge ratllat Lluç al forn amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Puré de porro (porro, pastanaga i patata) Pollastre a la planxa amb tomàquet a la planxa Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat Filets de llenguado al forn amb cebes i pastanaga al forn logurt natural desnatat
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Verat amb all, cebes i pastanaga, al forn logurt natural desnatat	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina) Fideus a la cassola amb sofregit (poc oli) Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Gambes pelades saltejades amb all, amb amanida d'enciam i blat de moro
(2) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades
(3) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ SENSE PORC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Purè de carabassa, ceba i patata Congre a la cassola amb ceba, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell Fruita del temps	Macarrons a la carbonara (daus de pernil de gall d'indi, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit i pollastre Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all i daus de pernil de gall d'indi Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Filets de pollastre amb ceba i patata, al forn Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina) Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses) logurt natural	Bledes bullides en patata Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella (col, pastanaga, pilota de vedella, pasta, patata, cigrons) Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Truita de tonyina (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, formatge fresc) Estofat de vedella (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, tonyina i formatge ratllat Barretes de lluç al forn amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Pollastre a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i daus de pernil de gall d'indi Filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies logurt natural
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Verat amb all, ceba i pastanaga, al forn logurt natural	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina) Fideus a la cassola amb sofregit i pollastre Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Gambes pelades guisades amb pèsols i patata
 (2) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades, olives i nous
 (3) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNiques MENJADOR SANT JORDI

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ SENSE PORC HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural desnatat	Purè de carabassa, ceba i patata Congre a la cassola amb ceba, all, tomàquet i pebre vermell Fruita del temps	Macarrons amb saltejat de ceba, xampinyons, daus de pernil de gall d'indi i formatge ratllat Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga) Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit (poc oli) i pollastre Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Filets de pollastre amb ceba i patata, al forn Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina) Arròs a la cassola amb ceba, tomàquet, pèsols, gambes i cloïsses, sense sofregit logurt natural desnatat	Bledes bullides en patata Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella (col, pastanaga, pilota de vedella, patata) Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Trita de tonyina (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, formatge fresc) Vedella a la planxa amb verdures a la planxa (ceba i xampinyons) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, tonyina i formatge ratllat Lluç al forn amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Pollastre a la planxa amb tomàquet a la planxa Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i daus de pernil de gall d'indi Filets de llenguado al forn amb ceba i pastanaga al forn logurt natural desnatat
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Trita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Verat amb all, ceba i pastanaga, al forn logurt natural desnatat	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina) Fideus a la cassola amb sofregit (poc oli) Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Gambes pelades saltejades amb all, amb amanida d'enciam i blat de moro
(2) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades
(3) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ SENSE CARN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata</p> <p>Bacallà a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Purè de carabassa, ceba i patata</p> <p>Congre a la cassola amb ceba, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons a la carbonara, sense carn (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga</p> <p>Arròs a la cassola amb sofregit, pèsols, pastanaga i pebrot</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Col bullida en patata i saltada amb all</p> <p>Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)</p> <p>Lluç al forn amb ceba i patata, al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina)</p> <p>Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Truita a la francesa (2) amb formatge a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Escudella sense carn (col, pastanaga, pasta, patata, cigrons)</p> <p>Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols)</p> <p>Truita de tonyina (3) amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Estofat de seità (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata)</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Barretes de lluç al forn amb amanida de pastanaga i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Purè de porro (porro, pastanaga i patata)</p> <p>Llenties guisades amb arròs i verdures (ceba, tomàquet, espinacs)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols saltats amb all, tomàquet i ou dur</p> <p>Filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies</p> <p>logurt natural</p>
Setmana 4	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Hamburguesa de vegana (en base de llegums i verdures) a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs bullit, amb all i tomàquet</p> <p>Truita d'espinacs (4) amb amanida de remolatxa i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Llenguado al forn amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)</p> <p>Verat amb all, ceba i pastanaga, al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina)</p> <p>Fideus a la cassola amb sofregit, pèsols i carabassa</p> <p>Fruita del temps</p>

- Alternatives a l'ou:
- (1) Gambes pelades guisades amb pèsols i patata
 - (2) Truita vegana de xampinyons saltats amb all
 - (3) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades, olives
 - (4) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ VEGÀ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata Amanida d'enciam, cogombrets, olives, remolatxa i ametlles torrades Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Guisat de verdures i tofu (coliflor, ceba, pastanaga, patata, tofu) logurt vegetal	Purè de carabassa, ceba i patata Fesols guisats amb ceba, espinacs, all i julivert Fruita del temps	Macarrons a la carbonara sense carn (ceba, xampinyons, crema vegetal) Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit, pèsols, pastanaga i pebrot Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all Macarrons amb bolonyesa vegana (sofregit, pastanaga, llenties vermelles) Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Verdures al forn amb espècies (carabassa, bolets, cols de Bruselles) Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, nous) Paella de verdures (sofregit, pèsols, porro, col) logurt vegetal	Bledes bullides en patata Truita vegana de xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella sense carn (col, pastanaga, pasta, patata, cigrons) Amanida tèbia de creixens, remolatxa, bolets saltats, nous i panses Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Heura saltada amb ceba i pebrots de colors Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, pipes pelades) Estofat de seità (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet i bolets Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Llenties guisades amb arròs i verdures (ceba, tomàquet, espinacs) Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i daus de tofu Crema de remolatxa, poma, ceba, crema vegetal i brou de verdures logurt vegetal
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vegana (en base de llegums i verdures) a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita vegana d'espinacs amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Llacets de pasta amb bolonyesa vegana (sofregit, pastanaga i soja texturitzada) Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Llibrets de seità al forn, ceba i pastanaga, al forn logurt vegetal	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i ametlles torrades) Fideus a la cassola amb sofregit, pèsols i carabassa Fruita del temps

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata Amanida d'enciam, cogombrets, olives, remolatxa i ametlles torrades Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Purè de carabassa, ceba i patata Fesols guisats amb ceba, espinacs, all i julivert Fruita del temps	Macarrons a la carbonara (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat) Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit, pèsols, pastanaga i pebrot Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all Macarrons amb bolonyesa vegana (sofregit, pastanaga, llenties vermelles) Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Verdures al forn amb espècies (carabassa, bolets, cols de Bruselles) Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, nous) Paella de verdures (sofregit, pèsols, porro, col) logurt natural	Bledes bullides en patata Truita vegana de xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella sense carn (col, pastanaga, pasta, patata, cigrons) Amanida tèbia de creixens, remolatxa, bolets saltats, nous i panses Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Truita a la francesa (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, pipes pelades) Estofat de seità (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet i bolets Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Llenties guisades amb arròs i verdures (ceba, tomàquet, espinacs) Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i daus de tofu Crema de remolatxa, poma, ceba, crema vegetal i brou de verdures logurt natural
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vegana (en base de llegums i verdures) a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Llacets de pasta amb bolonyesa vegana (sofregit, pastanaga i soja texturitzada) Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Hamburguesa vegana a la planxa, ceba i pastanaga, al forn logurt natural	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i ametlles torrades) Fideus a la cassola amb sofregit, pèsols i carabassa Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Guisat de verdures i tofu (coliflor, ceba, pastanaga, patata, tofu)
(2) Amanida d'enciam, pastanaga, pipes pelades, olives, nous i formatge cabra
(3) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ CELIAQUIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Macedònia de fruita del temps	Sopa petita sense gluten amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	Purè de carabassa, ceba i patata Congre a la cassola amb ceba, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell Fruita del temps	Macarrons sense gluten a la carbonara (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat) Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit i pollastre Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all i daus de pernil curat Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Filets de pollastre amb ceba i patata, al forn Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina) Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses) logurt natural	Bledes bullides en patata Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella (col, pastanaga, pilota, pasta sense gluten, patata, cigrons) Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Truita de tonyina (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, formatge fresc) Estofat de vedella (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) Macedònia de fruita del temps	Macarrons sense gluten amb sofregit de ceba i tomàquet, tonyina i formatge ratllat Barretes de lluç (arrebossat sense gluten) al forn amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Pollastre a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat Filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies logurt natural
Setmana 4	Sopa petita sense gluten amb brou de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Verat amb all, ceba i pastanaga, al forn logurt natural	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina) Fideus sense gluten a la cassola amb sofregit i costella de porc Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Gambes pelades guisades amb pèsols i patata
(2) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades, olives, nous
(3) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense lactosa	Purè de carabassa, ceba i patata Congre a la cassola amb ceba, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell Fruita del temps	Macarrons a la carbonara (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida sense lactosa, formatge ratllat sense lactosa) Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit i pollastre Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all i daus de pernil curat Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Filets de pollastre amb ceba i patata, al forn Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina) Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses) logurt natural sense lactosa	Bledes bullides en patata Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella (col, pastanaga, pilota, pasta, patata, cigrons) Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Truita de tonyina (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, formatge fresc sense lactosa) Estofat de vedella (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, tonyina i formatge ratllat sense lactosa Barretes de lluç al forn amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Pollastre a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat Filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies logurt natural sense lactosa
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Verat amb all, ceba i pastanaga, al forn logurt natural sense lactosa	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina) Fideus a la cassola amb sofregit i costella de porc Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Gambes pelades guisades amb pèsols i patata
(2) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades, olives i nous
(3) Espinacs saltats amb all, pinyons, amb formatge de cabra sense lactosa

ROTACIÓ TARDOR – MENÚ AL·LÈRGIA PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA (APLV)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	Lenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Macedònia de fruita del temps	Sopa petita amb brou de verdures Remenat d'ou (1) amb gambetes i alls tendres, amb amanida d'enciam i blat de moro logurt vegetal	Purè de carabassa, ceba i patata Congre a la cassola amb ceba, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell Fruita del temps	Macarrons a la carbonara (ceba, xampinyons, crema vegetal) Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga Arròs a la cassola amb sofregit i pollastre Rodanxes de fruita del temps amb canyella
Setmana 2	Col bullida en patata i saltada amb all i daus de pernil curat Verat al forn a la llimona, amb amanida de creixens i blat de moro Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) Filets de pollastre amb ceba i patata, al forn Fruita del temps	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, tonyina) Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses) logurt vegetal	Bledes bullides en patata Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all Macedònia de fruita del temps	Escudella (col, pastanaga, pilota, pasta, patata, cigrons) Lluç al forn amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades Fruita del temps
Setmana 3	Arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols) Truita de tonyina (2) amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Amanida variada (creixens, remolatxa, blat de moro, olives, pipes pelades) Estofat de vedella (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) Macedònia de fruita del temps	Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet i tonyina Barretes de lluç al forn amb amanida de pastanaga i olives Fruita del temps	Purè de porro (porro, pastanaga i patata) Pollastre a la planxa amb patata al caliu Fruita del temps	Pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat Filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies logurt vegetal
Setmana 4	Sopa petita amb brou de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all Fruita del temps	Arròs bullit, amb all i tomàquet Truita d'espinacs (3) amb amanida de remolatxa i olives Fruita del temps	Bròquil bullit en patata Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Rodanxes de fruita del temps amb canyella	Lenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) Verat amb all, ceba i pastanaga, al forn logurt vegetal	Amanida variada (enciam, pastanaga, remolatxa, olives i tonyina) Fideus a la cassola amb sofregit i costella de porc Fruita del temps

Alternatives a l'ou: (1) Gambes pelades guisades amb pèsols i patata
(2) Amanida d'enciam, pastanaga, tonyina, pipes pelades, olives i nous
(3) Truita vegana d'espinacs

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ TRITURAT BASAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Triturat de lleties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb cebes i carbassó al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Triturat de remenat d'ou amb gambetes i alls tendres, i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Puré de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de congre a la cassola amb cebes, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de macarrons a la carbonara (bacó, cebs, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)</p> <p>Triturat d'hamburguesa de porc a la planxa amb patata i pastanaga al vapor</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga</p> <p>Triturat d'arròs a la cassola amb sofregit i pollastre</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Triturat de col bullida en patata i saltada amb all i daus de pernil curat</p> <p>Triturat de verat al forn a la llimona, amb cebes i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de cigrons estofats amb verdures (cebs, tomàquet, pebrot, espinacs)</p> <p>Triturat de filets de pollastre amb cebes i patata, al forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de minestra de verdures (cebs, bledes, pastanaga, patata)</p> <p>Triturat de paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'escudella (col, pastanaga, pilota, pasta, patata, cigrons)</p> <p>Triturat de lluç al forn amb cebes i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Triturat d'arròs a la cassola amb verdures (cebs, col, pastanaga, xampinyons, pèsols)</p> <p>Triturat de truita de tonyina amb patata cuita</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Puré de carabassa, porro i patata</p> <p>Triturat d'estofat de vedella (all, cebes, tomàquet, pastanaga, patata)</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de macarrons amb sofregit de cebes i tomàquet, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Triturat de barretes de lluç al forn amb pastanaga i cebes</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Puré de porro (porro, pastanaga i patata)</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat</p> <p>Triturat de filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies</p> <p>logurt natural</p>
Setmana 4	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'arròs bullit, amb all i tomàquet</p> <p>Triturat de truita d'espinacs amb patata i pastanaga al vapor</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bròquil bullit en patata</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb cebes i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>	<p>Triturat de lleties guisades amb verdures (cebs, tomàquet, pebrot, pastanaga)</p> <p>Triturat de verat amb all, cebes i pastanaga, al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Puré de verdures (bròquil, porro i patata)</p> <p>Triturat de fideus a la cassola amb sofregit i costella de porc</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSA DE TOMÀQUET

ROTACIÓ TARDOR – MENÚ TRITURAT HIPOCALORIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Triturat de llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb cebes i carbassó al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Triturat de remenat d'ou amb gambetes i alls tendres, i patata al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Puré de carabassa, cebes i patata</p> <p>Triturat de congri a la cassola amb cebes, all, tomàquet i pebre vermell</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de macarrons amb saltejat de cebes, xampinyons, daus de pernil cuit i formatge ratllat</p> <p>Triturat d'hamburguesa de porc a la planxa amb pastanaga al vapor</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons) amb orenga</p> <p>Triturat d'arròs a la cassola amb sofregit (poc oli) i pollastre</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Triturat de col bullida en patata i saltada amb all</p> <p>Triturat de verat al forn a la llimona, amb cebes i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de cigrons estofats amb verdures (cebes, tomàquet, pebrot, espinacs)</p> <p>Triturat de filets de pollastre amb cebes, al forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de minestra de verdures (cebes, bledes, pastanaga, patata)</p> <p>Triturat d'arròs a la cassola amb cebes, tomàquet, pèsols, gambes i cloïsses, sense sofregit</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'escudella (col, pastanaga, pilota, patata)</p> <p>Triturat de lluç al forn amb cebes i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Triturat d'arròs a la cassola amb verdures (cebes, col, pastanaga, xampinyons, pèsols)</p> <p>Triturat de truita de tonyina amb cebes cuita</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Puré de carabassa, porro i patata</p> <p>Triturat d'estofat de vedella (all, cebes, tomàquet, pastanaga, patata)</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat macarrons amb sofregit de cebes i tomàquet, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Triturat de lluç al forn amb pastanaga i cebes al forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Puré de porro (porro, pastanaga i patata)</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat</p> <p>Triturat de filets de llenguado al forn amb cebes i pastanaga al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>
Setmana 4	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat d'arròs bullit, amb all i tomàquet</p> <p>Triturat de truita d'espinacs amb patata i pastanaga al vapor</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bròquil bullit en patata</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb cebes i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>	<p>Triturat de llenties guisades amb verdures (cebes, tomàquet, pebrot, pastanaga)</p> <p>Triturat de verat amb all, cebes i pastanaga, al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Puré de verdures (bròquil, porro i patata)</p> <p>Triturat de fideus a la cassola amb sofregit (poc oli)</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSA DE TOMÀQUET

ROTACIÓ TARDOR - MENÚ TRITURAT HIPERCALORIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Triturat de llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga) i patata</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb ceba, carbassó i patata al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps amb mel</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i pa</p> <p>Triturat de remenat d'ou amb gambetes i alls tendres, i patata al forn</p> <p>logurt grec amb farina d'ametlles</p>	<p>Purè de carabassa, ceba, patata i nata</p> <p>Triturat de congri a la cassola amb ceba, all, tomàquet, pèsols i pebre vermell...) i pa</p> <p>Triturat de fruita del temps amb galeta</p>	<p>Triturat de macarrons a la carbonara (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)</p> <p>Triturat d'hamburguesa de porc a la planxa amb patata i pastanaga al vapor</p> <p>Compota de fruita amb mel</p>	<p>Triturat de verdures al forn (pebrot, pastanaga, xampinyons, patata) amb orenga i pa</p> <p>Triturat d'arròs a la cassola amb sofregit i pollastre</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella i galeta</p>
Setmana 2	<p>Triturat de col bullida en patata i saltada amb all i daus de pernil curat</p> <p>Triturat de verat al forn a la llimona, amb ceba, tomàquet i patata al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps amb ametlles torrades</p>	<p>Triturat de cigrons estofats amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) i patata</p> <p>Triturat de filets de pollastre amb ceba i patata, al forn</p> <p>Compota de fruita del temps amb galeta</p>	<p>Triturat de minestra de verdures (ceba, bledes, pastanaga, patata) i formatge cremós</p> <p>Triturat de paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>logurt grec amb mel</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata i formatge</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all i pa</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps i farina d'ametlles</p>	<p>Triturat d'escudella (col, pastanaga, pilota, pasta, patata, cigrons)</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba, tomàquet i patata al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps amb galeta</p>
Setmana 3	<p>Triturat d'arròs a la cassola amb verdures (ceba, col, pastanaga, xampinyons, pèsols)</p> <p>Triturat de truita de tonyina amb patata cuïta</p> <p>Triturat de fruita del temps amb mel</p>	<p>Purè de carabassa, porro, patata i nata líquida</p> <p>Triturat d'estofat de vedella (all, ceba, tomàquet, pastanaga, patata) i pa</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps amb ametlles</p>	<p>Triturat de macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Triturat de barretes de lluç al forn amb pastanaga i ceba, i pa</p> <p>Compota de fruita del temps amb galeta</p>	<p>Purè de porro (porro, pastanaga i patata) i formatge cremós</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Triturat de fruita del temps amb farina d'ametlles</p>	<p>Triturat de pèsols saltats amb all, tomàquet i pernil salat, i pa</p> <p>Triturat de filets de llenguado al forn amb bastonets de moniato al forn amb espècies</p> <p>logurt grec amb mel</p>
Setmana 4	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i pa</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltats amb all i patata</p> <p>Compota de fruita del temps i galeta</p>	<p>Triturat d'arròs bullit, amb all i tomàquet</p> <p>Triturat de truita d'espinacs amb patata i pastanaga al vapor i pa</p> <p>Triturat de fruita del temps amb ametlles torrades</p>	<p>Triturat de bròquil bullit en patata i formatge cremós</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i patata al forn</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella i mel</p>	<p>Triturat de llenties guisades amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)</p> <p>Triturat de verat amb all, ceba i pastanaga, al forn i pa</p> <p>logurt grec amb galeta</p>	<p>Purè de verdures (bròquil, porro i patata) i nata líquida</p> <p>Triturat de fideus a la cassola amb sofregit i costella de porc</p> <p>Triturat de fruita del temps amb farina d'ametlles</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSAS DE TOMÀQUET
PER ENRIQUIR ELS PLATS UTILITZAR: nata, formatge, llet en pols, oli d'oliva, fruits secs o farina de fruits secs, pa, galetes

ROTACIÓ HIVERN (gener, febrer, març) – MENÚ BASAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet i pernil curat</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn de porc) amb formatge ratllat</p> <p>Llom a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa amb formatge, amb pastanaga i remolatxa ratllades (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Librets de gall d'indi arrebossats amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (bacó, ceba, nata) amb formatge ratllat</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs i daus de pernil salat</p> <p>Pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, pernil cuit)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra)
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i daus de pernil salat
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet natural i formatge ratllat</p> <p>Llom a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Sopa juliana (col, porro, pastanaga)</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa, amb pastanaga i remolatxa ratllades (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Arròs amb gambes i cloïsses, amb brou de verdures (sense sofregits)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet)</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i blat de moro (poc)</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet), amb poc oli</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet natural, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs</p> <p>Pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, pernil cuit)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra)
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i daus de pernil salat
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ SENSE PORC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn de pollastre) amb formatge ratllat</p> <p>Pollastre a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn (pollastre, vedella)</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa amb formatge, amb pastanaga i remolatxa ratllades (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Llibrets de gall d'indi arrebossats amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (daus de pernil de gall d'indi, ceba, nata) amb formatge ratllat</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs i daus de pernil de gall d'indi</p> <p>Pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn (pollastre i vedella)</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, formatge fresc)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra)
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i daus de pernil de gall d'indi
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ SENSE PORC HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet natural i formatge ratllat</p> <p>Pollastre a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Sopa juliana (col, porro, pastanaga)</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn (pollastre i vedella)</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa, amb pastanaga i remolatxa ratllades (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Arròs amb gambes i cloïsses, amb bou de verdures (sense sofregits)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Lenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet)</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i blat de moro (poc)</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet), amb poc oli</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet natural, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs</p> <p>Pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn (pollastre i vedella)</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, formatge fresc)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra)
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i daus de pernil de gall d'indi
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNiques MENJADOR SANT JORDI

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ SENSE CARN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Truita de tonyina amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i gambes</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet, amb tonyina i formatge ratllat</p> <p>Filets de verat al forn amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa (1) amb formatge, amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Llibrets de seità arrebossats amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Daus de seità saltats amb all i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (ceba, nata, xampinyons) amb formatge ratllat</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Bacallà a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, formatge fresc)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra)
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i panses
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ VEGÀ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Lenties guisades amb arròs integral i verdures (ceba, tomàquet, espinacs, pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all i tomàquet</p> <p>Amanida tèbia amb espinacs, daus de tofu, xampinyons i ametlles torrades</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, pipes pelades)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro i pastanaga</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb sofregit de ceba, tomàquet i soja texturitzada</p> <p>Bròquil al vapor saltat amb all i daus de tofu</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Amanida tèbia d'espinacs, carabassa, remolatxa i pipes pelades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita vegana de brocoli, amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Librets de seità arrebossats amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, nous)</p> <p>Paella de verdures (sofregit, pèsols, carxofes i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Lenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Hamburguesa vegana amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Tofu guisat amb ceba, tomàquet i bledes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Daus de seità saltats amb all i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, ametlles torrades)</p> <p>Pèsols guisats amb daus de seità (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (ceba, crema vegetal, xampinyons)</p> <p>Truita vegana d'espinacs</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit de ceba i tomàquet)</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Truita vegana de carxofes amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Daus de tofu guisat all, xampinyons i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, pipes pelades)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Truita de tonyina amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet</p> <p>Amanida tèbia amb espinacs, daus de tofu, xampinyons i ametlles torrades</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, pipes pelades)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb sofregit de ceba, tomàquet i soja texturitzada i formatge ratllat</p> <p>Bròquil al vapor saltat amb all i daus de tofu</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Amanida tèbia d'espinacs, carbassa, remolatxa i pipes pelades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa (1) amb formatge, amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Llibrets de seità arrebossats amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, nous)</p> <p>Paella de verdures (sofregit, pèsols, carxofes i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Hamburguesa vegana amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Tofu guisat amb ceba, tomàquet i bledes</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Daus de seità saltats amb all i xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Pèsols guisats amb daus de seità (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (ceba, nata, xampinyons) amb formatge ratllat</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit de ceba i tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs</p> <p>Hamburguesa vegana a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Daus de tofu guisat all, xampinyons i pèsols</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, formatge fresc)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Truita vegana de brocoli
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i panses
 (3) Truita vegana de carxofes

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ CELIAQUIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet i pernil curat</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta sense gluten)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons sense gluten a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn de porc) amb formatge ratllat</p> <p>Llom a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita sense gluten, amb brou de verdures i carn</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa amb formatge, amb pastanaga i remolatxa ratllades (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Llibrets de gall d'indi arrebossats amb pa sense gluten amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Espaguetis sense gluten a la carbonara (bacó, ceba, nata) amb formatge ratllat</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs i daus de pernil salat</p> <p>Pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita sense gluten amb brou de verdures i carn</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa, ceba i patata</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, pernil cuit)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra)
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i daus de pernil salat
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet i pernil curat</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn de porc) amb formatge ratllat sense lactosa</p> <p>Llom a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa amb formatge sense lactosa, amb pastanaga i remolatxa ratllades (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Librets (formatge sense lactosa) de gall d'indi arrebossats amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, formatge fresc sense lactosa)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (bacó, ceba, crema vegetal) amb formatge ratllat sense lactosa</p> <p>Truita d'espínacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural sense lactosa</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs i daus de pernil salat</p> <p>Pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, pernil cuit)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra sense lactosa)
 (2) Espínacs saltats amb all, pinyons i daus de pernil salat
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'escarola i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet i pernil curat</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, ceba tendra, remolatxa, blat de moro, tonyina)</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i carn de porc)</p> <p>Llom a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Truita a la francesa amb pernil cuit, amb pastanaga i remolatxa ratllada (1)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bledes bullides en patata</p> <p>Llibrets (sense formatge) de gall d'indi arrebossats amb patates xips</p> <p>Macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Amanida variada (escarola, soja, remolatxa, tonyina)</p> <p>Paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'escarola i blat de moro</p> <p>Rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Llenguado al forn a la llimona amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Bròquil bullit en patata</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, blat de moro, olives, tonyina)</p> <p>Pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (bacó, ceba, crema vegetal)</p> <p>Truita d'espinacs (2) amb amanida d'enciam i cogombrets en vinagre</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>logurt vegetal</p>	<p>Fesols saltats amb all, espinacs i daus de pernil salat</p> <p>Pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Truita de carxofes (3) amb amanida d'enciam i soja germinada</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada (enciam, pastanaga, olives, pernil cuit)</p> <p>Arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Fruita del temps</p>

Alternatives a l'ou: (1) Amanida amb fruits secs (escarola, remolatxa, nous, pipes pelades i formatge cabra)
 (2) Espinacs saltats amb all, pinyons i daus de pernil salat
 (3) Cors de carxofa guisats amb all, tomàquet i sípia

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ TRITURAT BASAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb ceba i patata al forn</p> <p>Fruita del temps triturada</p>	<p>Triturat de faves saltejades amb ceba, all, tomàquet i pernil curat</p> <p>Triturat de lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de minestra de verdures (brocoli, pastanaga, ceba, patata)</p> <p>Triturat d'arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat de sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Triturat d'hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb ceba i patata al forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat</p> <p>Triturat de llom a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Triturat d'arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all i ceba</p> <p>Triturat de salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb pastanaga i ceba al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat de cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Triturat de fruita a la francesa amb formatge, amb brocoli al vapor (1)</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata</p> <p>Triturat de llibrets de gall d'indi arrebossats amb patates al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Crema de bledes, ceba i patata</p> <p>Triturat de paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Triturat de lleties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella amb ceba i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Triturat d'arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Triturat de llenguado al forn a la llimona amb pastanaga i ceba al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bròquil bullit en patata</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat d'espaguetis a la carbonara (bacó, ceba, nata) amb formatge ratllat</p> <p>Triturat de fruita d'espinacs (2) amb pastanaga i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Triturat de minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>Triturat de fesols saltats amb all, espinacs i daus de pernil salat</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Triturat de fruita de carxofes amb ceba al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata</p> <p>Triturat d'arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Compota de fruita del temps</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSA DE TOMÀQUET

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ TRITURAT HIPOCALÒRIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb ceba i patata al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bròquil bullit en patata</p> <p>Triturat de lluç al forn amb xampinyons al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Triturat de minestra de verdures (brocoli, pastanaga, ceba, patata)</p> <p>Triturat d'arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat de sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata)</p> <p>Triturat d'hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb ceba al forn</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de macarrons amb salsa de tomàquet natural i formatge ratllat</p> <p>Triturat de llom a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella</p>
Setmana 2	<p>Triturat de sopa juliana (col, porro, pastanaga)</p> <p>Triturat de salmó al forn amb cors de carxofa al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb pastanaga i ceba al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat de cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Triturat de fruita a la francesa, amb brocoli al vapor</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb patates al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita amb suc de taronja natural</p>	<p>Crema de bledes, ceba i patata</p> <p>Triturat d'arròs amb gambes i cloïsses, amb brou de verdures (sense sofregits)</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>
Setmana 3	<p>Triturat de llenties guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet)</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella amb ceba i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita amb canyella</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de llenguado al forn a la llimona amb pastanaga i ceba al forn</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bròquil bullit en patata</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Compota de fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet), amb poc oli</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat d'espaguetis amb salsa de tomàquet natural, tonyina i formatge ratllat</p> <p>Triturat de fruita d'espinacs (2) amb pastanaga i tomàquet al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>
Setmana 4	<p>Triturat de minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata)</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba i tomàquet al forn</p> <p>logurt natural desnatat</p>	<p>Triturat de fesols saltats amb all, espinacs</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Triturat de fruita de carxofes amb ceba al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa, ceba i patata</p> <p>Triturat de llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all</p> <p>Triturat de fruita del temps</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata</p> <p>Triturat d'arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Compota de fruita del temps</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSAS DE TOMÀQUET

ROTACIÓ HIVERN - MENÚ TRITURAT HIPERCALORIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana 1	<p>Crema de carabassa, ceba, patata i nata</p> <p>Triturat de gall d'indi a la planxa amb ceba i patata al forn</p> <p>Fruita del temps triturada amb mel</p>	<p>Triturat de favetes saltejades amb ceba, all, tomàquet i pernil curat</p> <p>Triturat de lluç al forn amb xampinyons i patata al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps amb mel</p>	<p>Triturat de minestra de verdures (brocoli, pastanaga, ceba, patata) i farina d'ametlles</p> <p>Triturat d'arròs a la cassola amb pèsols, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>logurt grec natural</p>	<p>Triturat de sopa minestrone (porro, api, pastanaga, patata i pasta)</p> <p>Triturat d'hamburguesa vegana (en base de llegums i verdures) amb ceba i patata al forn</p> <p>Compota de fruita del temps amb farina d'ametlla</p>	<p>Triturat de macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat</p> <p>Triturat de Llom a la planxa amb bròquil al vapor i pa</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita del temps amb canyella i mel</p>
Setmana 2	<p>Triturat d'arròs bullit amb sofregit de tomàquet, all, ceba i formatge</p> <p>Triturat de salmó al forn amb cors de carxofa al forn i pa</p> <p>Triturat de fruita del temps i farina d'ametlles</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb pastanaga i ceba al forn i pa</p> <p>logurt grec natural</p>	<p>Triturat de cigrons guisats amb verdures (ceba, api, espinacs, tomàquet)</p> <p>Triturat de fruita a la francesa amb formatge, amb brocoli al vapor i pa</p> <p>Compota de fruita del temps amb mel</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata i nata</p> <p>Triturat de llibrets de gall d'indi arrebossats amb patates al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita amb suc de taronja natural i farina d'ametlles</p>	<p>Crema de bledes, ceba, patata i nata</p> <p>Triturat de paella de peix (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)</p> <p>Triturat de fruita del temps amb galeta</p>
Setmana 3	<p>Triturat de llentilles guisades amb verdures (ceba, all, api, tomàquet) i patata</p> <p>Triturat d'hamburguesa de vedella amb ceba i patata al forn</p> <p>Triturat de rodanxes de fruita amb canyella i ametlles</p>	<p>Triturat d'arròs caldós amb col i fesols</p> <p>Triturat de llenguado al forn a la llimona amb pastanaga i ceba al forn i pa</p> <p>Triturat de fruita del temps amb galeta</p>	<p>Triturat de bròquil bullit en patata i formatge</p> <p>Triturat de cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons saltats amb all i pa</p> <p>Compota de fruita del temps amb farina d'ametlles</p>	<p>Crema de carabassa, ceba, patata i nata</p> <p>Triturat de pèsols guisats amb sípia (ceba, all, tomàquet)</p> <p>logurt grec natural</p>	<p>Triturat d'espaguetis a la carbonara (bacó, ceba, nata) amb formatge ratllat</p> <p>Triturat de fruita d'espinacs (2) amb pastanaga i patata al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps amb mel</p>
Setmana 4	<p>Triturat de minestra de verdures (brocoli, carxofa, pastanaga, patata) i pa</p> <p>Triturat de lluç al forn amb ceba i patata al forn</p> <p>logurt grec natural</p>	<p>Triturat de fesols saltats amb all, espinacs i daus de pernil salat</p> <p>Triturat de pollastre a la planxa amb palets de pastanaga al vapor i pa</p> <p>Triturat de fruita del temps amb galeta</p>	<p>Triturat de sopa petita amb brou de verdures i carn</p> <p>Triturat de fruita de carxofes amb ceba i patata al forn</p> <p>Triturat de macedònia de fruita del temps amb mel</p>	<p>Crema de carabassa, ceba, patata i nata</p> <p>Triturat de llom a la planxa amb xampinyons saltats amb all i pa</p> <p>Triturat de fruita del temps amb farina d'ametlles</p>	<p>Triturat de bledes bullides en patata i formatge</p> <p>Triturat d'arròs integral al curry amb verdures i pollastre (ceba, all, pastanaga, pèsols, curry)</p> <p>Compota de fruita del temps amb galeta</p>

PER ALS TRITURATS SEMPRE S'HA DE TENIR PREPARAT BROU DE VERDURES, O DE CARN O DE PEIX, O SALSA DE TOMÀQUET
 PER ENRIQUIR ELS PLATS UTILITZAR: nata, formatge, llet en pols, oli d'oliva, fruits secs o farina de fruits secs, pa, galetes