

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL
 INTEGRAL
 PA INTEGRAL
 DENOMINACIÓ D'ORIGEN
 PEIX FRESC
 NOVA RECEPTE
 PROTEINA VEGETAL
 ECOLÒGIC
 ELABORACIÓ CASOLANA
 BENESTAR ANIMAL
 KM 0



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
 San Jacobo amb verdures saltades
 *Pollastre a la planxa
 Fruita del temps

Bledes saltades amb alls i panses
 Llom saltat amb verdures
 logurt

10

Bròquil amb patata
 Estofat de pollastre amb xampinyons
 *Lluç a la planxa
 Fruita del temps ecològica

Sopa de tomàquet
 Wok de pollastre amb pebrots
 logurt

11

Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
 Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
 *Llom a la planxa
 Fruita del temps i opció de pa integral

Crema de carbassa i taronja
 Bacallà al pilpil amb piperrada
 logurt amb nous

12

Sopa d'au amb pasta
Peix fresc segons mercat al forn
 amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 *Bunyols de bacallà
 logurt

Espinacs amb beikamel
 Ous trencats amb pernil serrà i patates
 Rodanxes de taronja amb canyella

13

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
 Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 *Gall dindi saltat
 Fruita del temps

Crema de verdures
 Panini de tonyina i bacó
 logurt

16

Crema de verdures amb crostons
 Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro)
 *Llom a la planxa
 Fruita del temps

Sopa juliana
 Xulettes de gall dindi planxa amb xampinyons
 logurt

17

Cigrons estofats amb verdures
 Croquetes de pernil amb patates fregides
 *Peix a la planxa
 Fruita del temps i opció de pa integral

Carxofes saltades amb pernil
 Llenguado planxa amb amanida
 logurt amb avellanes

18

Mongeta verda amb patata
 Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
 *Pollastre a la planxa
 Fruita del temps ecològica

Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega
 Truita de bacallà amb albergínia arrebossada
 logurt

19

Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
 Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)
 *Varetes de lluç
 logurt

Crema de pastanaga
 Rodó de vedella amb verdures
 Carpaccio de pinya i kiwi

20

Sopa de peix amb arròs
 Contracuíxa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 *Salsitxes a la planxa
 Fruita del temps

Sopa de fideus
 Biquini de pernil dolç i formatge
 logurt amb fruites del bosc

23

Sopa de l'àvia amb fideus
 Calamars a la romana amb amanida (enciam i tomàquet)
 *Llom al forn
 Fruita del temps i opció de pa integral

Purè de porros
 Contracuíxa de gall dindi planxa amb tomàquet
 Sopa de iogurt amb kiwi

24

Llenties estofades amb arròs
 Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)
 *Pollastre a la planxa
 Fruita del temps ecològica

Hummus amb bastonets
 Perca al forn amb llit de patata i ceba
 logurt

25

Crema de carbassó amb crostons
 Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
 *Peix a la planxa
 Fruita del temps

Quinoa amb gambes
 Truita paisana amb verdures
 Quefir

26

Llacets amb salsa de formatge
Peix fresc segons mercat al forn
 amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 *Gall dindi a la planxa
 logurt

Coliflor saltada amb alls
 Pinxos d'au adobats amb patates
 Panacotta de mandarina

27

Patates estofades amb costella
 Contracuíxa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
 *Calamars a la romana
 Fruita del temps

Crema d'espàrrecs
 Sandvitx de salmó fumat i philadelphia
 logurt

30

Arròs amb tomàquet
 Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
 *Croquetes de pernil
 Fruita del temps

Sopa de peix
 Gall dindi saltat amb verdures
 logurt amb fruita

31

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
 Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 *Pollastre a la planxa
 Fruita del temps ecològica

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc
 Wrap de verdures i vedella
 Pa de pesic de poma

COL·LEGI SANTA DOROTEA

BASAL

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.



“BIENVENIDO 2023”

Han terminado las fiestas navideñas, es horade volver a nuestros hábitos alimenticios saludables.

Es la época más gélida del año y necesitamos abrigarnos, pero también necesitamos comer frutas y verduras de temporada de cultivos de proximidad.

Esto nos protegerá de enfermedades y resfriados.

Las naranjas, las mandarinas y los kiwis son las frutas que contienen más vitamina C y nos ayudarán a estar sanos.

No debemos olvidar tomar sopas calientes, estofados y platos de cuchara. También coliflor, calabaza y alcachofas por ejemplo, cremas calientes por la noche.

¡Feliz año 2023!



LUNES



9

Macarrones al pomodoro (tomate y albahaca)
San Jacobo con verduras salteadas
*Pollo a la plancha
Fruta del tiempo

Acelgas salteadas con ajos y pasas
Lomo saltado con verduras

MARTES



10

Brócoli con patata
Estofado de pollo con champiñones
*Merluza a la plancha
Fruta del tiempo ecológica

Sopa de tomate
Wok de pollo con pimientos
Yogur

MIÉRCOLES



11

Lentejas estofadas con vegetales (calabacín y zanahoria)
Tortilla francesa con jamón dulce con ensalada (lechuga, tomate y pipas de girasol)
*Lomo a la plancha
Fruta del tiempo y opción de pan integral

Crema de calabaza y naranja
Bacalao al pilpil con piperrada
Yogur con nueces

JUEVES



12

Sopa de ave con pasta
Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas)
*Buñuelos de bacalao
Yogur sostenible natural sin azúcar

Espinacas con bechamel
Huevos rotos con jamón serrano y patatas
Rodajas de naranja con canela

VIERNES



13

Arroz a la cubana (tomate y huevo duro)
Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
*Pavo salteado
Fruta del tiempo

Crema de verduras
Panini de atún y bacon
Yogur

16

Crema de verduras con picatostes
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (mezclum de lechugas, tomate y maíz)
*Lomo a la plancha
Fruta del tiempo

Sopa juliana
Chuletas de pavo a la plancha con champiñones
Yogur

17

Garbanzos saltados con verduras
Croquetas de jamón con patatas fritas
*Pescado a la plancha
Fruta del tiempo y opción de pan integral

Alcachofas salteadas con jamón
Lenguado a la plancha con ensalada
Yogur con avellanas

18

Judía verde con patata
Albóndigas mixtas con ensalada (lechuga, tomate y pipas de girasol)
*Pollo a la plancha
Fruta del tiempo ecológica

Ensalada de tomate, mozzarella y albahaca
Tortilla de bacalao con berenjena rebozada
Yogur

19

Macarrones a la boloñesa (carne picada mixta de cerdo y ternera, tomate y queso)
Merluza al limón con ensalada (lechuga y zanahoria)
*Varitas de merluza
Yogur sostenible natural sin azúcar

Crema de zanahoria
Redondo de ternera con verduras
Carpaccio de piña y kiwi

20

Sopa de pescado con arroz
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
*Salchichas a la plancha
Fruta del tiempo

Sopa de fideos
Bikini de jamón dulce y queso
Yogur con frutas del bosque

23

Sopa de la abuela con fideos
Calamares a la romana con ensalada (lechuga y tomate)
*Lomo al horno
Fruta del tiempo y opción de pan integral

Puré de puerros
Contramuslo de pavo a la plancha con tomate
Sopa de yogur con kiwi

24

Lentejas estofadas con arroz
Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria)
*Pollo a la plancha
Fruta del tiempo ecológica

Hummus con palitos
Perca al horno con cama de patata y cebolla
Yogur

25

Crema de calabacín con picatostes
Butifarra de payés a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y pipas de girasol)
*Pescado a la plancha
Fruta del tiempo

Quinoa con gambas
Tortilla paisana con verduras
Kéfir

26

Lacitos con salsa de queso
Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas)
*Pavo a la plancha
Fruta del tiempo

Coliflor salteada con ajos
Pinchos de ave adobados con patatas
Panacotta de mandarina

27

Patatas estofadas con costilla
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con ensalada (lechuga, tomate y pipas de girasol)
*Calamares a la romana
Fruta del tiempo

Crema de espárragos
Sanwich de salmón ahumado y philadelphia
Yogur

30

Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria y jamón dulce)
Tortilla de queso con ensalada (tomate, pepino y maíz)
*Croquetas de jamón
Fruta del tiempo

Sopa de pescado
Pavo salteado con verduras
Yogur con fruta

31

Tricolor de verduras (patata, judía verde y zanahoria)
Varitas de merluza con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
*Pollo a la plancha
Fruta del tiempo ecológica

Ensalada de canónigos, cherries y queso fresco
Wrap de verduras y ternera
Pastel de manzana

COLEGIO SANTA DOROTEA BASAL

Menús elaborados por el equipo de nutrición y dietética de Endermar. Tenemos a su disposición el listado de ingredientes i alérgenos de cada plato.

Valores nutricionales del menú del mediodía/semana de 3-8 años: Primera semana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segunda semana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera semana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Cuarta semana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Quinta semana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valores nutricionales del menú mediodía/semana de 9-13 años:** Primera semana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segunda semana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera semana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Cuarta semana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Quinta semana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|
| <p>9</p> <p>(*) Macarrons sense gluten al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)</p> <p>(*) Pollastre arrebossat sense gluten amb verdures saltades</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de pollastre amb xampinyons</p> <p>*Lluç a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)</p> <p>Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>*Llom a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>12</p> <p>(*) Sopa d'au amb pasta sense gluten</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)</p> <p>(*) Hamburguesa mixta sense gluten a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Gall dindi saltat</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Llom a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>(*) Pollastre arrebossat sense gluten amb patates fregides</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>(*) Mandonguilles mixtes sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons sense gluten a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)</p> <p>Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>logurt</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Salsitxes a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>(*) Sopa de l'àvia amb fideus sense gluten</p> <p>(*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet)</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó</p> <p>Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>(*) Pasta sense gluten amb salsa de formatge</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>*Gall dindi a la planxa</p> <p>logurt</p> | <p>27</p> <p>(*) Patates estofades amb costella</p> <p>Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>(*) Lluç arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE GLUTEN

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelada de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|---|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)</p> <p>(*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de pollastre amb xampinyons</p> <p>*Lluç a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)</p> <p>(*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>*Llom a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>(*) Iogurt sense lactosa</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Gall dindi saltat</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures sense llet</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Llom a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>(*) Pollastre arrebossat amb patates fregides</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge)</p> <p>Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>(*) Iogurt sense lactosa</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Salsitxes a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus</p> <p>(*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet)</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó sense llet</p> <p>Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>(*) Llacets saltats amb xampinyons</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>*Gall dindi a la planxa</p> <p>(*) Iogurt sense lactosa</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella</p> <p>Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>(*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE LACTOSA

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelada de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

| | | | |
|---------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| | | | |
| MENÚ ESPECIAL | INTEGRAL | PA INTEGRAL | DENOMINACIÓ D'ORIGEN |
| | | | |
| PEIX FRESC | NOVA RECEPTA | PROTEINA VEGETAL | ECOLÒGIC |
| | | | |
| ELABORACIÓ CASOLANA | BENESTAR ANIMAL | KM 0 | |



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

- (* Macarrons blanc amb oli i alfàbrega
- (* Pollastre arrebossat amb xips
- *Pollastre a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

10

- (* Patata bullida amb tonyina
- (* Gall dindi saltat amb xampinyons
- *Lluç a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

11

- Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
- Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
- *Llom a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

12

- Sopa d'au amb pasta
- Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- (* Logurt natural sense sucre

13

- Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
- Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
- *Gall dindi saltat
- (* Logurt natural sense sucre

16

- (* Crema de patata
- (* Truita francesa amb timbal de arròs
- *Llom a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

17

- (* Cigrons bullits
- (* Cap de llom amb patates fregides
- *Peix a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

18

- (* Patata bullida amb oli i alfàbrega
- (* Mandonguilles mixtes amb cuscús
- *Pollastre a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

19

- (* Macarrons blancs amb oli i formatge
- (* Lluç al forn amb xampinyons
- (* Logurt natural sense sucre

20

- (* Sopa de peix amb arròs (brou sense verdures)
- (* Contracuixa de pollastre a la planxa amb cuscús
- *Salsitxes a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

23

- (* Sopa de l'àvia amb fideus (brou sense verdures)
- (* Llom al forn amb xampinyons
- (* Logurt natural sense sucre

24

- (* Llenties bullides amb arròs
- (* Truita francesa amb arròs
- *Pollastre a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

25

- (* Crema de patata
- (* Botifarra de pagès a la planxa amb cuscús
- *Peix a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

26

- (* Llacets amb salsa de formatge (sense ceba)
- (* Peix fresc segons mercat al forn amb xampinyons
- *Gall dindi a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

27

- (* Patata bullida
- (* Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb patata
- (* Logurt natural sense sucre

30

- (* Arròs amb oli i alfàbrega
- (* Truita de patates (sense ceba) amb xampinyons
- (* Logurt natural sense sucre

31

- (* Crema de patata
- (* Lluç al forn amb cuscús
- *Pollastre a la planxa
- (* Logurt natural sense sucre

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE FRUCTOSA

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|--|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Croquetes d'espínacs amb verdures saltades Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata (*) Lluç a la planxa amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>12</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Bunyols de bacallà logurt</p> | <p>13</p> <p>(*) Arròs amb tomàquet (*) Remenat d'ous amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de verdures amb crostons Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Fogoner al forn amb patates fregides Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Truita de patates amb verdures saltades Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons amb tomàquet i formatge Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) *Varetes de lluç logurt</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs (*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>(*) Sopa vegetal amb fideus Calamars a la romana amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>Crema de carbassó amb crostons (*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Peix a la planxa Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>27</p> <p>(*) Patates estofades amb verdures (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Calamars a la romana Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE CARN

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelada de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| <p>9</p> <p>(*) Crema de pastanaga (*) Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) amb tofu Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata (*) Estofat de seità amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>12</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pasta (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>13</p> <p>(*) Arròs amb tomàquet (*) Remenat d'ous amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de verdures amb crostons Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Daus de tofu amb patates fregides Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Truita de patates amb verdures saltades Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons amb tomàquet i formatge (*) Seità a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) logurt</p> | <p>20</p> <p>(*) Sopa vegetal amb arròs (*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>(*) Sopa vegetal amb fideus (*) Tofu arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>Crema de carbassó amb crostons (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge (*) Daus de tofu saltats amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>27</p> <p>(*) Patates estofades amb verdures (*) Seità a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA
OVOLACTEOVEGETARIÀ

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelada de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|--|---|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades *Pollastre a la planxa Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons *Lluç a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet) *Llom a la planxa (*) Fruita del temps</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures Truita de patates i ceba amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro) *Llom a la planxa Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Pollastre arrebossat amb patates fregides *Peix a la planxa (*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) logurt</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Salsitxes a la planxa Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó (*) Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet) *Peix a la planxa Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Gall dindi a la planxa logurt</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella (*) Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet) Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE FRUITS SECS

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

“BENVINGUT 2023”

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEÏNA VEGETAL ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|---|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades *Pollastre a la planxa (*) Fruita del temps permesa</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons *Lluç a la planxa (*) Fruita del temps permesa ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Llom a la planxa (*) Fruita del temps permesa</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) logurt sense lactosa</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat (*) Fruita del temps permesa</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures sense llet Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) *Llom a la planxa (*) Fruita del temps permesa</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Pollastre arrebossat amb patates fregides *Peix a la planxa (*) Fruita del temps permesa</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Pollastre a la planxa (*) Fruita del temps permesa ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge) Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) (*) logurt sense lactosa</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Salsitxes a la planxa (*) Fruita del temps permesa</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps permesa</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa (*) Fruita del temps permesa ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó sense llet Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Peix a la planxa (*) Fruita del temps permesa</p> | <p>26</p> <p>(*) Llacets saltats amb xampinyons Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Gall dindi a la planxa (*) logurt sense lactosa</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) Fruita del temps permesa</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) (*) Fruita del temps permesa</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Pollastre a la planxa (*) Fruita del temps permesa ecològica</p> | | | |

**COL·LEGI SANTA DOROTEA
SENSE LACTOSA NI KIWI**

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

| | | | |
|---------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| | | | |
| MENÚ ESPECIAL | INTEGRAL | PA INTEGRAL | DENOMINACIÓ D'ORIGEN |
| | | | |
| PEIX FRESC | NOVA RECEPTE | PROTEINA VEGETAL | ECOLÒGIC |
| | | | |
| ELABORACIÓ CASOLANA | BENESTAR ANIMAL | KM 0 | |



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades *Pollastre a la planxa Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons *Lluç a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>(*) Coliflor a la gallega (*) Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet) *Llom a la planxa (*) Fruita del temps</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) *Llom a la planxa Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>(*) Arròs saltat amb verdures (*) Pollastre arrebossat amb patates fregides *Peix a la planxa (*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) logurt</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contrauixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Salsitxes a la planxa Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>(*) Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó (*) Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet) *Peix a la planxa Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Gall dindi a la planxa logurt</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella (*) Contrauixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet) Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | | | |

**COL·LEGI SANTA DOROTEA
SENSE LLEGUMS NI FRUITS SECS**

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

 MENÚ ESPECIAL
 INTEGRAL
 PA INTEGRAL
 DENOMINACIÓ D'ORIGEN
 PEIX FRESC
 NOVA RECEPTA
 PROTEINA VEGETAL
 ECOLÒGIC
 ELABORACIÓ CASOLANA
 BENESTAR ANIMAL
 KM 0



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
San Jacobo amb verdures saltades
*Pollastre a la planxa
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata
Estofat de pollastre amb xampinyons
*Lluç a la planxa
Fruita del temps ecològica

11

(*) Coliflor a la gallega
Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
*Llom a la planxa
Fruita del temps i opció de pa integral

12

Sopa d'au amb pasta
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
*Bunyols de bacallà logurt

13

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
*Gall dindi saltat
Fruita del temps

16

Crema de verdures amb crostons
Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro)
*Llom a la planxa
Fruita del temps

17

Cigrons estofats amb verdures
Croquetes de pernil amb patates fregides
*Peix a la planxa
Fruita del temps i opció de pa integral

18

Mongeta verda amb patata
Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
*Pollastre a la planxa
Fruita del temps ecològica

19

Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)
*Varetes de lluç logurt

20

Sopa de peix amb arròs
Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
*Salsitxes a la planxa
Fruita del temps

23

Sopa de l'àvia amb fideus
Calamars a la romana amb amanida (enciam i tomàquet)
*Llom al forn
Fruita del temps i opció de pa integral

24

(*) Minestra de verdures
Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)
*Pollastre a la planxa
Fruita del temps ecològica

25

Crema de carbassó amb crostons
Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
*Peix a la planxa
Fruita del temps

26

Llacets amb salsa de formatge
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
*Gall dindi a la planxa logurt

27

Patates estofades amb costella
Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
*Calamars a la romana
Fruita del temps

30

Arròs amb tomàquet
Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
*Croquetes de pernil
Fruita del temps

31

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
*Pollastre a la planxa
Fruita del temps ecològica

COL·LEGI SANTA DOROTEA
SENSE LLENTIES

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|--|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)</p> <p>(*) Pollastre arrebossat amb verdures ben cuites</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> | <p>10</p> <p>(*) Bròquil amb patata (tot ben cuit)</p> <p>(*) Estofat de pollastre amb xampinyons ben cuits</p> <p>*Lluç a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan) <i>ecològica</i></p> | <p>11</p> <p>(*) Llenties estofades amb vegetals (tot ben cuit)</p> <p>(*) Truita francesa amb cuscús</p> <p>*Llom a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan) i opció de pa integral</p> | <p>12</p> <p>(*) Sopa d'au</p> <p>(*) Peix fresc segons mercat al forn amb patates logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)</p> <p>(*) Hamburguesa mixta a la planxa amb xampinyons ben cuits</p> <p>*Gall dindi saltat</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de verdures amb crostons</p> <p>(*) Truita francesa amb timbal d'arròs (tot ben cuit)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> | <p>17</p> <p>(*) Cigrons saltats amb verdures (tot ben cuit)</p> <p>(*) Cap de lllom amb patates fregides</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan) i opció de pa integral</p> | <p>18</p> <p>(*) Mongeta verda amb patata (tot ben cuit)</p> <p>(*) Mandonguilles mixtes amb cuscús</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan) <i>ecològica</i></p> | <p>19</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)</p> <p>(*) Lluç al forn amb xampinyons logurt</p> | <p>20</p> <p>(*) Sopa de peix</p> <p>(*) Contracuixa de pollastre a la planxa amb cuscús</p> <p>*Salsitxes a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> |
| <p>23</p> <p>(*) Sopa de l'àvia</p> <p>(*) Llom al forn amb xampinyons ben cuits</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan) i opció de pa integral</p> | <p>24</p> <p>(*) Llenties estofades amb arròs (tot ben cuit)</p> <p>(*) Truita francesa amb pèsols ben cuits</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó (sense crostons) ben cuita</p> <p>(*) Botifarra de pagès a la planxa amb cuscús</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge</p> <p>(*) Peix fresc segons mercat al forn amb cuscús</p> <p>*Gall dindi a la planxa logurt</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella</p> <p>(*) Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb patata</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>(*) Truita de patates i ceba amb xampinyons (ben cuit)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan)</p> | <p>31</p> <p>(*) Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (tot ben cuit)</p> <p>(*) Lluç al forn amb cuscús</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps permesa pelada (poma, pera, taronja o plàtan) <i>ecològica</i></p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE LTP

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

| | | | |
|---------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| | | | |
| MENÚ ESPECIAL | INTEGRAL | PA INTEGRAL | DENOMINACIÓ D'ORIGEN |
| | | | |
| PEIX FRESC | NOVA RECEPTE | PROTEINA VEGETAL | ECOLÒGIC |
| | | | |
| ELABORACIÓ CASOLANA | BENESTAR ANIMAL | KM 0 | |



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades *Pollastre a la planxa Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Llom a la planxa (*) Fruita del temps</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) *Llom a la planxa Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Pollastre arrebossat amb patates fregides (*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) (*) Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) logurt</p> | <p>20</p> <p>(*) Sopa vegetal amb arròs Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Salsitxes a la planxa Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge (*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA
SENSE NOUS NI PEIX

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelada de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|---|
| <p>9</p> <p>(*) Macarrons sense ou al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)</p> <p>(*) Pollastre arrebossat sense ou amb verdures saltades</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de pollastre amb xampinyons</p> <p>*Lluç a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)</p> <p>(*) Llom a la planxa amb amanida</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>12</p> <p>(*) Sopa d'au amb pasta sense ou</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>logurt</p> | <p>13</p> <p>(*) Arròs amb tomàquet</p> <p>(*) Hamburguesa mixta sense ou a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Gall dindi saltat</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures</p> <p>(*) Peix a la planxa amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Llom a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>(*) Pollastre arrebossat sense ou amb patates fregides</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>(*) Mandonguilles mixtes sense ou amb amanida (enciam, tomàquet)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons sense ou a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)</p> <p>Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>logurt</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Salsitxes a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus sense ou</p> <p>(*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet)</p> <p>(*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>(*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó</p> <p>(*) Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet)</p> <p>*Peix a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>(*) Llacets sense ou amb salsa de formatge</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>*Gall dindi a la planxa</p> <p>logurt</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella</p> <p>(*) Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>(*) Gall dindi a la planxa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>(*) Lluç arrebossat sense ou amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>*Pollastre a la planxa</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE OU NI FRUITS SECS

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|---|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades *Pollastre a la planxa Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Llom a la planxa Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) *Llom a la planxa Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Pollastre arrebossat amb patates fregides Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata Mandonguilles mixtes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) (*) Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) logurt</p> | <p>20</p> <p>(*) Sopa vegetal amb arròs Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Salsitxes a la planxa Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge (*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> | <p>27</p> <p>Patates estofades amb costella Contraçuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE PEIX

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

e
endermar

menús sostenibles

GENER 2023

“BENVINGUT 2023”

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment.

Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera.

També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|--|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades *Pollastre a la planxa Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons *Lluç a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Llom a la planxa (*) Fruita del temps</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) Iogurt de soia</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Hamburguesa d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures sense llet Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) *Llom a la planxa Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Pollastre arrebossat amb patates fregides *Peix a la planxa (*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Mandonguilles d'au amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons amb tomàquet Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) (*) Iogurt de soia</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contrauixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Salsitxes a la planxa Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>(*) Sopa d'au amb fideus (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó sense llet (*) Botifarra d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Peix a la planxa Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>(*) Llacets saltats amb xampinyons Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Gall dindi a la planxa (*) Iogurt de soia</p> | <p>27</p> <p>(*) Patates estofades amb verdures Contrauixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | | | |

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTE

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE PLV

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|---|---|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) San Jacobo amb verdures saltades *Pollastre a la planxa Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons *Lluç a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Bunyols de bacallà logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) (*Hamburguesa d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de verdures amb crostons Trita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*Pollastre arrebossat amb patates fregides *Peix a la planxa Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata (*Mandonguilles d'au amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*Macarrons amb tomàquet i formatge Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) *Varetes de lluç logurt</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contrauixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>(*Sopa d'au amb fideus Calamars a la romana amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Trita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>Crema de carbassó amb crostons (*Botifarra d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Peix a la planxa Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Gall dindi a la planxa logurt</p> | <p>27</p> <p>(*Patates estofades amb verdures Contrauixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Calamars a la romana Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE PORC

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

"BENVINGUT 2023"

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gelada de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|
| <p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades *Pollastre a la planxa Fruita del temps</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons *Lluç a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Bunyols de bacallà logurt</p> | <p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Hamburguesa d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Gall dindi saltat Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de verdures amb crostons Truita de patates i ceba amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (*) Pollastre arrebossat amb patates fregides *Peix a la planxa Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Mandonguilles d'au amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons amb tomàquet i formatge Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) *Varetes de lluç logurt</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contrauixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> |
| <p>23</p> <p>(*) Sopa d'au amb fideus Calamars a la romana amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>Crema de carbassó amb crostons (*) Botifarra d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Peix a la planxa Fruita del temps</p> | <p>26</p> <p>Llacets amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) *Gall dindi a la planxa logurt</p> | <p>27</p> <p>(*) Patates estofades amb verdures Contrauixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) *Calamars a la romana Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de patates i ceba amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p> | | | |

COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE PORC

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós