



DILLUNS

- 1 Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
*Caella al forn
Fruita del temps
- Quinoa amb verdures
Llibarro al forn amb amanida
logurt natural amb fruites del bosc

8

FESTIU

- 15 Crema de coliflor amb crostons
Hamburguesa mixta a la planxa
amb ceba caramel·litzada i
amanida (enciam, pastanaga i olives)
*Peix blanc al forn
Fruita del temps i **pa integral**
- Amanida mixta
Torrada d'escalivada amb tonyina
logurt natural

DIMARTS

- 2 Sopa vegetal amb fideus (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons
*Croquetes de pernil logurt
- Crema castellana
Crestes de tonyina amb amanida
Broqueta de fruita

9

- Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
San jacob d'au amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
*Trita d'espínacs
Fruita del temps
- Crema d'api i poma
Ous remenats amb pernil del país
logurt natural

- 16 Arròs amb tomàquet
Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga
*Salmó al forn
Fruita del temps
- Pèsols saltats amb pernil
Ous gratinats amb beixamel
logurt amb kiwi

DIMECRES

- 3 Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)
Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
*Estofat de vedella
Fruita del temps
- Mongeta verda saltada amb pernil
Llenguado a la planxa amb patates
logurt natural

10

- Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de poma i ceba
*Peix blanc al forn
Fruita del temps i **pa integral**
- Sopa de l'àvia
Perca al forn amb llit de patata i ceba
logurt natural

- 17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives
*Estofat de porc
Fruita del temps
- Mongeta verda a l'allet amb pastanaga
Pollastre arrebossat amb xampinyons
logurt natural

DIJOUS

- 4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrots vermells)
Lluç a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
*Pernilets de pollastre al forn
Fruita del temps i **pa integral**
- Sopa d'au amb galets
Broqueta de gall dindi amb espàrrecs
logurt natural

11

- Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
*Hamburguesa
Fruita del temps
- Hummus amb bastonets de pastanaga
Wok de pollastre amb verdures
Plàtan banyat amb xocolata negra

- 18 Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga)
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives)
*Crestes de tonyina
Fruita del temps
- Crema de moniato
Bistec de vedella amb carxofes al forn
Quèfir

DIVENDRES

- 5 Crema de carbassa amb crostons
Canelons de carn amb beixamel i formatge
*Trita de patates
Fruita del temps
- Mix de verdures al curri
Pit de pollastre a la planxa amb amanida
logurt amb nous

12

- Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Caldereta de rap amb patates
*Wok de gall dindi
logurt
- Bledes saltades amb alls i panses
Llom a la planxa amb amanida
Quallada amb mel

- 19 **MENÚ DE NADAL**
Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides
Torró de xocolata

✨ **NADAL ÉS MÀGIC!** ✨
La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.
El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bon Nadal
ple d'amor!

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
sagar turrons i regals.
Bones festes
màgiques!



**Bons
Hàbits!**

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA BASAL

***NOMES ES PODRÀ DISPOSAR DE SEGONA OPCIÓ A PARTIR DE 6È DE PRIMÀRIA**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

***PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	2 (*) Sopa vegetal amb fideus sense gluten (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga) Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons logurt	3 (*) Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga) Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell) Lluç a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	5 (*) Crema de carbassa (*) Trita de patates amb amanida Fruita del temps
8 FESTIU	9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) (*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros) Magra de porc amb salsa de poma i ceba Fruita del temps	11 (*) Macarrons sense gluten amb tomàquet i formatge Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols) Caldereta de rap amb patates logurt
15 (*) Crema de coliflor Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	16 Arròs amb tomàquet Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga Fruita del temps	17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols) Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	18 Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga) Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa de nadal amb galets sense gluten Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides (*) Torró de xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bon Nadal
ple d'amor!

endermar

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
cagar turrons i regals.
Bones festes
màgiques!

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE GLUTEN

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA SENSE
GLUTEN I AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS

1

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de moro i
pastanaga)
Fruita del temps

8

FESTIU

15

(*) Crema de coliflor
Hamburguesa mixta a la planxa
amb ceba caramel·litzada i
amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIMARTS

2

Sopa vegetal amb fideus (brou
de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba
i xampinyons
(*) logurt sense lactosa

9

Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i patata)
(*) Pit de pollastre amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

16

Arròs amb tomàquet
Daus de gall dindi guisats
amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

3

Cigrons a la bolonyesa
vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga
i soja texturitzada)
Trita francesa amb amanida
(enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

10

Mongetes blanques guisades
amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de
poma i ceba
Fruita del temps

17

Patates guisades amb
verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de
tomàquet i olives
Fruita del temps

DIJOUS

4

Arròs a la cassola amb verdures
(pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
Lluç a les herbes provençals amb
amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

11

(*) Macarrons integrals amb
tomàquet
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

18

Cigrons estofats amb verdures
(porros i pastanaga)
Trita francesa amb pernil dolç
i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIVENDRES

5

(*) Crema de carbassa
(*) Trita de patates amb
amanida
Fruita del temps

12

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita,
pastanaga i pèsols)
Caldereta de rap amb patates
(*) logurt sense lactosa

19

MENÚ DE NADAL
Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana
(brou de pollastre casolà, prunes i
ceba) amb patates fregides
(*) xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

**Bons
Hàbits!**

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bon Nadal
ple d'amor!

endermar

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
cagar turrons i regals.
Bones festes
màgiques!

Bones Festes i Felicitat Any Nou! ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE LACTOSA

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata (*) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural	2 (*) Sopa d'au amb fideus (*) pollastre amb xampinyons (*) logurt natural	3 (*) 1/2R Cigrons a la bolonyesa vegetal (amb oli, i soja texturitzada) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural	4 (*) Arròs amb oli i orenga (*) Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural	5 (*) Crema de carbassa (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural
8 FESTIU	9 (*) Bledes amb patates Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural	10 (*) 1/2R Mongetes blanques guisades amb carbassa (*) Magra de porc a la planxa (*) logurt natural	11 (*) Macarrons amb formatge (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural	12 (*) Arròs amb truita (*) Rap amb patates (*) logurt natural
15 (*) Crema de coliflor (*) Hamburguesa mixta a la planxa amb patates (*) logurt natural	16 (*) Arròs amb oli i orenga (*) Daus de gall dindi amb carbassó (*) logurt natural	17 (*) Patates bullides amb carbassa (*) Lluç al forn amb amanida de enciam i olives (*) logurt natural	18 (*) 1/2R Cigrons amb oli (*) Truita francesa amb amanida (enciam, i olives) (*) logurt natural	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa d'au nadal amb galets (*) Pollastre amb patates fregides (*) logurt natural

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

Al Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

**ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE FRUCTOSA**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

***PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS

1 Bròquil amb patata
(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

2 Sopa vegetal amb fideus (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
(*) Croquetes d'espinacs amb ceba i xampinyons logurt

DIMECRES

3 Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)
Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

DIJOUS

4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
(*) Tofu a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

DIVENDRES

5 Crema de carbassa amb crostons
(*) Trita de patates amb amanida
Fruita del temps

8

FESTIU

9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
(*) Nuggets vegans amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

10 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros)
(*) Seità amb salsa de poma i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

11 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

12 (*) Arròs 3 delícies (truita, pastanaga i pèsols)
(*) Wok de verdures amb patates logurt

15

Crema de coliflor amb crostons
(*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives)
*Peix blanc al forn
Fruita del temps i **pa integral**

16 Arròs amb tomàquet vegetal
(*) Ous durs amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
(*) Tofu amb amanida de tomàquet i olives
Fruita del temps

18 Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga)
(*) Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

19 **MENÚ DE NADAL**
(*) Sopa vegetal amb galets
(*) Seità rostit a la catalana (prunes i ceba) amb patates fregides
Torró de xocolata

Bons Hàbits!
A Nadal, compartir els plats i col·laborar a taula ens omple el cor, perquè junts creem la màgia Nadalenc!

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA OVOLACTEOVEGETARIÀ

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g - Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g - Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g - Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata (*) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural sense lactosa	2 (*) Sopa d'au amb fideus (*) pollastre amb xampinyons (*) logurt natural sense lactosa	3 (*) 1/2R Cigrons a la bolonyesa vegetal (amb oli, all i soja texturitzada) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural sense lactosa	4 (*) Arròs amb oli i orenga Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural sense lactosa	5 (*) Crema de carbassa (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural sense lactosa
FESTIU				
8	9 (*) Bledes amb patates (*) Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural sense lactosa	10 (*) 1/2R Mongetes blanques amb carbassa (*) Magra de porc a la planxa (*) logurt natural sense lactosa	11 (*) Macarrons amb oli (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural sense lactosa	12 (*) Arròs amb pernil i truita (*) Rap amb patates (*) logurt natural sense lactosa
15 (*) Crema de coliflor (*) Hamburguesa mixta a la planxa amb patates (*) logurt natural sense lactosa	16 (*) Arròs amb oli i orenga (*) Daus de gall dindi guisats amb carbassó (*) logurt natural sense lactosa	17 (*) Patates amb carbassa (*) Lluç al forn amb amanida de enciam i olives (*) logurt natural sense lactosa	18 (*) 1/2R Cigrons cuits amb oli (*) Truita francesa amb amanida (enciam, i olives) (*) logurt natural sense lactosa	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa d'au nadal amb galets (*) Pollastre rostit amb patates fregides (*) logurt natural sense lactosa

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bon Nadal
ple d'amor!

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
cagar turrons i regals.
Bones festes
màgiques!



Bones Festes i Felicitat Any Nou!

**ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE FRUCTOSA NI LACTOSA**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

***PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata (*) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural	2 (*) Sopa d'au amb fideus (*) pollastre amb xampinyons (*) logurt natural	3 (*) Pasta amb formatge (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural	4 (*) Arròs amb oli i olrenga (*) Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural	5 (*) Crema de carbassa (*) Truita francesa amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural
8 FESTIU	9 (*) Bledes amb patates Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives) (*) logurt natural	10 (*) Crema de carbassó (*) Magra de porc a la planxa (*) logurt natural	11 (*) Macarrons amb formatge (*) Truita francesa amb amanida (enciam, olives) (*) logurt natural	12 (*) Arròs amb truita (*) Rap amb patates (*) logurt natural
15 (*) Crema de coliflor (*) Hamburguesa mixta a la planxa amb patates (*) logurt natural	16 (*) Arròs amb oli i orenga (*) Daus de gall dindi amb carbassó (*) logurt natural	17 (*) Patates amb carbassa (*) Lluç al forn amb amanida de enciam i olives (*) logurt natural	18 (*) Pasta amb formatge (*) Truita francesa amb amanida (enciam, i olives) (*) logurt natural	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa d'au nadal amb galets (*) Pollastre amb patates fregides (*) logurt natural

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes

**i Felicitat
Any Nou!**

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE FRUCTOSA NI LLEGUMS

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

***PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS

1

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps

8

FESTIU

15

(*) Crema de coliflor
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba
caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

DIMARTS

2

Sopa vegetal amb fideus (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons
logurt

9

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
(*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

16

Arròs amb tomàquet
Daus de gall dindi
guisats amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

3

(*) Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga)
Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

10

Mongetes blanques
guisades amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de poma i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

17

Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives
Fruita del temps

DIJOUS

4

Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
Lluç a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

11

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

18

Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga)
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIVENDRES

5

(*) Crema de carbassa
(*) Trita de patates amb amanida
Fruita del temps

12

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Caldereta de rap amb patates
logurt

19

MENÚ DE NADAL
Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides
(*) Xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes

i

Felic Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE FRUITS SECS

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g - Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g - Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g - Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	2 (*) Sopa vegetal amb fideus sense gluten (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga) Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons (*) Iogurt sense lactosa	3 Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga) Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell) Lluç a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	5 (*) Crema de carbassa (*) Tritada de patates amb amanida Fruita del temps
8 FESTIU	9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) (*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros) Magra de porc amb salsa de poma i ceba Fruita del temps	11 (*) Macarrons sense gluten amb tomàquet Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps	12 Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols) Caldereta de rap amb patates (*) Iogurt sense lactosa
15 (*) Crema de coliflor Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	16 Arròs amb tomàquet Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga Fruita del temps	17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols) Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	18 Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga) Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa de nadal amb galets sense gluten Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides (*) Torró de xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A l'Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes

Felic Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE GLUTEN NI LACTOSA

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA SENSE
GLUTEN I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS

1

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de moro i
pastanaga)
Fruita del temps

8

FESTIU

15

(*) Crema de coliflor
(*) Hamburguesa mixta a la
planxa amb ceba caramel·litzada
i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i

DIMARTS

2

(*) Sopa vegetal amb fideus
sense gluten ni ou (brou de
verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba
i xampinyons
(*) Fruita del temps

9

Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i patata)
(*) Pit de pollastre amb amanida
(enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

16

Arròs amb tomàquet
Daus de gall dindi guisats
amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

3

(*) Cigrons a la bolonyesa
vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga)
(*) Estofat de vedella amb
amanida (enciam, olives i blat de
moro)
Fruita del temps

10

Mongetes blanques guisades
amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de
poma i ceba
Fruita del temps

17

Patates guisades amb
verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de
tomàquet i olives
Fruita del temps

DIJOUS

4

Arròs a la cassola amb verdures
(pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
Lluç a les herbes provençals amb
amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

11

(*) Macarrons sense gluten ni
ou amb tomàquet
Hamburguesa amb amanida
(enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

18

Cigrons estofats amb verdures
(porros i pastanaga)
(*) Llom a la planxa amb
amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIVENDRES

5

(*) Crema de carbassa
(*) Pollastre al forn amb
amanida
Fruita del temps

12

(*) Arròs 3 delícies (pernil dolç,
pastanaga i pèsols)
Caldereta de rap amb patates
(*) Fruita del temps

19

MENÚ DE NADAL
(*) Sopa de nadal amb galets
sense gluten ni ou
Pollastre rostit a la catalana
(brou de pollastre casolà, prunes i
ceba) amb patates fregides
(*) xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.
El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones
Festes

Felicitat
i
Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE GLUTEN, LACTIS NI OU

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	2 (*) Sopa vegetal amb fideus sense gluten (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga) Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons (*) logurt sense lactosa	3 (*) Pasta sense gluten amb oli i alfàbrega Truita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	4 Arròs a la cassola amb verdures (mongeta verda i pebrot vermell) Lluç a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	5 (*) Crema de carbassa (*) Truita de patates amb amanida Fruita del temps
8 FESTIU	9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) (*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 (*) Crema de carbassó Magra de porc amb salsa de poma i ceba Fruita del temps	11 (*) Macarrons sense gluten amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps	12 (*) Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga) Caldereta de rap amb patates (*) logurt sense lactosa
15 (*) Crema de coliflor Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	16 Arròs amb tomàquet Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga Fruita del temps	17 (*) Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa) Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	18 (*) Pasta sense gluten amb tomàquet Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa de nadal amb galets sense gluten Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides (*) xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.
El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes

Felic i Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE GLUTEN, LLEGUMS, FRUITS SECS NI LACTOSA

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA SENSE
GLUTEN I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	2 Sopa vegetal amb fideus (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga) Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons (*) logurt sense lactosa	3 (*) Pasta amb tomàquet vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada) Truita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	4 (*) Arròs a la cassola amb verdures (mongeta verda i pebrot vermell) Lluc a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	5 (*) Crema de carbassa (*) Truita de patates amb amanida Fruita del temps
8 FESTIU	9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) (*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 (*) Crema de carbassó Magra de porc amb salsa de poma i ceba Fruita del temps i pa integral	11 (*) Macarrons integrals amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps	12 (*) Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i) Caldereta de rap amb patates (*) logurt sense lactosa
15 (*) Crema de coliflor Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral	16 Arròs amb tomàquet Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga Fruita del temps	17 (*) Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i) Lluc al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	18 (*) Pasta amb tomàquet Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL Sopa de nadal amb galets Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides (*) xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes

Felic i Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE LACTOSA NI LLEGUMS

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS

1

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de moro i
pastanaga)
Fruita del temps

8

FESTIU

15

Crema de coliflor
Hamburguesa mixta a la planxa
amb ceba caramel·litzada i
amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

DIMARTS

2

Sopa vegetal amb fideus (brou
de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba
i xampinyons
logurt

9

Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i patata)
(*) Pit de pollastre amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

16

Arròs amb tomàquet
Daus de gall dindi guisats
amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

3

Cigrons a la bolonyesa
vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga
i soja texturitzada)
Truita francesa amb amanida
(enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

10

Mongetes blanques guisades
amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de
poma i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

17

Patates guisades amb
verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de
tomàquet i olives
Fruita del temps

DIJOUS

4

Arròs a la cassola amb verdures
(pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
Lluç a les herbes provençals amb
amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

11

Macarrons integrals amb
tomàquet i formatge
Truita de carbassó amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

18

Cigrons estofats amb verdures
(porros i pastanaga)
Truita francesa amb pernil dolç
i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Crema de carbassa
Canelons de carn amb
beixamel i formatge
Fruita del temps

12

(*) Arròs 3 delícies (pernil dolç,
truita, pastanaga i pèsols)
(*) Rap amb patates
logurt

19

MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana
(brou de pollastre casolà, prunes i
ceba) amb patates fregides
Torró de xocolata

Bons
Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bones
Festes

i

Fel·lic
Any
Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE MARISC

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	2 (*) Sopa vegetal amb fideus sense ou (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga) Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons logurt	3 Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada) (*) Estofat de vedella amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell) Lluç a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	5 Crema de carbassa (*) Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
8 FESTIU	9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) (*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros) Magra de porc amb salsa de poma i ceba Fruita del temps i pa integral	11 (*) Macarrons sense ou amb tomàquet i formatge (*) Hamburguesa amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps	12 (*) Arròs 3 delícies (pernil dolç, pastanaga i pèsols) Caldereta de rap amb patates logurt
15 Crema de coliflor Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral	16 Arròs amb tomàquet Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga Fruita del temps	17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols) Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	18 Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga) (*) Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa de nadal amb galets sense ou Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides (*) Torró de xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bon Nadal
ple d'amor!

endermar

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
cagar turróns i regals.
Bones festes
màgiques!

**Bones
Festes**

**Fel·lic
Any
Nou!**

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE OU

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS

1

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de moro i
pastanaga)
Fruita del temps

8

FESTIU

15

Crema de coliflor amb crostons
Hamburguesa mixta a la planxa
amb ceba caramel·litzada i
amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

DIMARTS

2

Sopa vegetal amb fideus (brou
de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba
i xampinyons
logurt

9

Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i patata)
(*) Pit de pollastre amb
amanida (enciam, blat de moro i
olives)
Fruita del temps

16

Arròs amb tomàquet
Daus de gall dindi guisats
amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

3

Cigrons a la bolonyesa
vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga
i soja texturitzada)
Trita francesa amb amanida
(enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

10

Mongetes blanques guisades
amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de
poma i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

17

Patates guisades amb
verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
(*) Estofat de porc
Fruita del temps

DIJOUS

4

Arròs a la cassola amb verdures
(pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
(*) Pernillets de pollastre amb
amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

11

Macarrons integrals amb
tomàquet i formatge
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

18

Cigrons estofats amb verdures
(porros i pastanaga)
Trita francesa amb pernil dolç
i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Crema de carbassa amb
crostons
Canelons de carn amb
beixamel i formatge
Fruita del temps

12

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita,
pastanaga i pèsols)
(*) Wok de gall dindi
logurt

19

MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana
(brou de pollastre casolà, prunes i
ceba) amb patates fregides
Torró de xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bon Nadal
ple d'amor!

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
cagar turrons i regals.
Bones festes
màgiques!

**Bons
Hàbits!**

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

**Bones
Festes**

i

**Fel·lic
Any
Nou!**

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE PEIX

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

***PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	2 Sopa vegetal amb fideus (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga) Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons (*) logurt de soja	3 Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada) Truita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell) Lluc a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	5 (*) Crema de carbassa (*) Truita de patates amb amanida Fruita del temps
8 FESTIU	9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) (*) Pit de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros) Magra de porc amb salsa de poma i ceba Fruita del temps	11 (*) Macarrons integrals amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps	12 (*) Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols) Caldereta de rap amb patates (*) logurt de soja
15 (*) Crema de coliflor (*) Peix blanc a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	16 Arròs amb tomàquet Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga Fruita del temps	17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols) Lluc al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	18 Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga) Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL Sopa de nadal amb galets Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides (*) xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bon Nadal
ple d'amor!

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
cagar turróns i regals.
Bones festes
màgiques!

**Bons
Hàbits!**

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

**Bones Festes i Felicitat
Any Nou!**

**ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE PLV**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Bròquil amb patata (*) Caella la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	2 Sopa vegetal amb fideus (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga) Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons logurt	3 Cigrons a la bolonyesa vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada) Truita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps	4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell) Lluç a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	5 Crema de carbassa amb crostons (*) Truita de patates amb amanida Fruita del temps
8 FESTIU	9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) San jacob d'au amb amanida amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros) (*) Peix salsa de poma i ceba Fruita del temps i pa integral	11 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Truita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps	12 (*) Arròs 3 delícies (truita, pastanaga i pèsols) Caldereta de rap amb patates logurt
15 Crema de coliflor amb crostons Peix blanc al forn amanida Fruita del temps i pa integral	16 Arròs amb tomàquet Daus de gall dindi guisats amb carbassó i pastanaga Fruita del temps	17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols) Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	18 Cigrons estofats amb verdures (porros i pastanaga) (*) Truita francesa amb i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	19 MENÚ DE NADAL (*) Sopa d'au amb galets Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides Torró de xocolata

NADAL ÉS MÀGIC!

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.

El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

Bon Nadal
ple d'amor!

Hola, soc en
**CAROTET
BARRETINA!**
Amb el Tió, faig
cagar turróns i regals.
Bones festes
màgiques!

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

ESCOLA SANTA DOROTEA SENSE PORC

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g - Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g - Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g - Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g





DILLUNS

1

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc a la planxa
amb amanida (enciam, blat de moro i
pastanaga)
Fruita del temps

8

FESTIU

15

Crema de coliflor amb picatostes
(*) Peix blanc amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

DIMARTS

2

Sopa vegetal amb fideus (brou
de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba
i xampinyons
logurt sense lactosa

9

Tricolor de verdures
(mongeta verda, pastanaga i patata)
St. Jacobo amb amanida (enciam,
blat de moro i olives)
Fruita del temps

16

Arròs amb tomàquet
Daus de gall dindi guisats
amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

DIMECRES

3

Cigrons a la bolonyesa
vegetal (sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga
i soja texturitzada)
Trita francesa amb amanida
(enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

10

Mongetes blanques guisades
amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de
poma i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

17

Patates guisades amb
verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de
tomàquet i olives
Fruita del temps

DIJOUS

4

Arròs a la cassola amb verdures
(pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
Lluç a les herbes provençals amb
amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

11

Macarrons integrals amb
tomàquet i formatge
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

18

Cigrons estofats amb verdures
(porros i pastanaga)
Trita francesa amb pernil dolç
i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Crema de carbassa amb
picatostes
(*) Trita de patates amb
amanida
Fruita del temps

12

Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita,
pastanaga i pèsols)
Caldereta de rap amb patates
logurt sense

19

MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana
(brou de pollastre casolà, prunes i
ceba) amb patates fregides
Torro de xocolata

**Bons
Hàbits!**

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
creem la màgia
Nadalenc!

**Bones
Festes**

i

**Felicitat
Any Nou!**

**ESCOLA SANTA DOROTEA
SENSE VEDELLA**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g – Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g – Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g – Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g

