

Setmana 1

4-10 GENER 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida d'espinaçs , pera i formatge	Ous farcits amb mesclum	MENÚ ESPECIAL	Wok de verdures amb llacets de pasta	Amanida niçose	Amanida completa	Escalivada
		B	Barquetes de carbassó farcides amb verduretes	Amanida amb magrana		Amanida campera	Llenties amb verdures	Rotllets primavera al forn	Amanida mixta
	2n plat	A	Patates amb sípia	Rodó de vedella al forn amb pastanagues baby		Salmó a la planxa amb crosta cruixent	Peix a la vizcaïna	Pollastre al forn amb patates panadera	Peix al forn amb salsa d'ametlles
		B	Pollastre planxa amb xampinyons	Rissotto vegetarià		Galtes al forn a l'estil del xef	Gall dindi a la planxa amb verdures vapor	Paella mixta	Mongetes amb botifarra
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	logurt de fruita	Roscó de reis	logurt natural	logurt de sabors	logurt de fruites	Panacotta
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	llet/ Infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb embotit / coca de pa	Pa amb xocolata / Pa amb formatge	logurt amb fruits secs / biscotes integrals amb formatge	Compota amb bastonets de pa integrals / Pa amb embotit	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Cereals integrals / Pa amb embotit	Taller: "Carrot cake" / Pa amb formatge
S O P A R	1r plat	A	Sopa de pasta	Crema de bròquil	Amanida mediterrània	Amanida multicolor	Crema parmentiere	Amanida grega	Amanida de l'hort
		B	Amanida amb rúcula i nous	Amanida amb poma i cranc	Mongeta verda saltada	Consomé amb mandonguilletes	Amanida amb espàrrecs	Minestra de verdures	Sopa de verdures
	2n plat	A	Peix a la marinera	Hamburguesa de gall dindi amb verdures a la planxa	Truita de verdures	Aletes de pollastre concassé de tomàquet	Peix al forn amb verdures al forn	Truita de julivert	Creps salats
		B	Vedella a la planxa amb wok de verdures	Peix al forn amb xips de moniato al forn	Peix al forn amb ceba laminada	Filet de peix al forn amb julivert i llimona	llom adobat amb encenalls de carxofa	Peix al forn amb poma	Peix a la planxa amb verdures al vapor
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	logurt sabors	logurt de fruita	Petit suís	Actimel	logurt natural	iogurt bevable

Setmana 2

11-17 GENER 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Pebrots farcits de verdures	Ensaladilla amb delícies de mar	Amanida 4 estacions	Canelons d'espínacs amb salsa tomàquet	Favetes amb carbassa, nap i porros	Pinya amb pernil salat	Amanida completa de l'hort
		B	Amanida marinera	Amanida de quinoa	Crema de col.liflor	Amanida amb taronja i fruits secs	Amanida d'hivern	Amanida del xef	<i>Escudella de Sant Antoni</i>
	2n plat	A	Macarrons bolonyesa	Peix a la planxa amb pebrot vermell caramelitzat	Arròs de muntanya	llom a la sal amb bolets	Pollastre al chilindrón	Fideuà	Carn d'olla i verdures del caldo
		B	Peix al forn amb ratatouille	Mil fulls de pollastre de pernil i formatge	Calamars a la planxa amb juliana verdures	Peix al forn amb escabetx calent	Peix al forn amb muselina	Faux filet amb puré de moniato	Peix a la planxa amb patates saltades amb all i julivert
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Quatlada i mel	logurt de sabors	Flam de vainilla	logurt natural	Profiteroles	logurt natural
	BERENAR		Fruita tallada / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / Infusió	Batut de fruita / infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita / Infusió
			Pa amb embotit / cereals amb llet	Pa amb formatge / Pa de pessic de llimona	Pa amb embotit / Biscotes integrals amb melmelada	Pa amb embotit / Coca de pa	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	logurt amb fruits secs / Pa amb embotit	Taller: Creps integrals amb canyella / Biscotes amb formatge
S O P A R	1r plat	A	Crema verda amb crostons de pa	Sopa bullavesa	Amanida amb cannonges i panses	Amanida amb cogombres	Amanida caprese	Sopa de ceba	Amanida amb brots tendres
		B	Amanida amb remolatxa i pipes de girasol	Amanida multicolor	Verdurade temporada al vapor	Sopa de sèmola	Espàrrecs a la vinagreta	Amanida amb fruits vermells	Crema de verdures
	2n plat	A	Llibrets al forn amb encenalls de pastanaga	Peix a la provençal	Truita amb pernil salat i formatge	Barretes de lluç al forn amb minestrone	Per al forn amb carbassa especiada	Truita de carxofes	Pizza de verdures
		B	Rotllets de peix amb gambes al vapor amb salsa de llimona	Bistec a la planxa amb "espaguetis" de cabassó	Peix al forn amb carpaccio de tomàquet	Daus de gall dindi amb amb sèsam i salsa de soja	Pernil brassejat amb verduretes	Peix a la planxa amb verdures	Pollastre a la planxa a les fines hebes amb xips de poma
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt natural	Petit suís	logurt de fruita	logurt de sabors	Actimel	logurt de fruites

Setmana 3

18-24 GENER 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Mongetes amb cloïsses	Verdures planxa	lleties amb quinoa	Amanida catalana	Trinxat de col	Amanida variada amb crostonets	Amanida salsa còctel
		B	Amanida oriental	Amanida completa amb cannonges i mix de llavors	Amanida amb formatge i nous	Cabdells farcits d'arròs xinès	Amanida d'hivern	Hummus amb crudités	Carpacció de carbassó amb pernil salat
	2n plat	A	Peix al forn amb tomàquet	Macarrons amb carbonara de pollastre	Escalopa de vedella al forn	Mandonguilles amb salsa	Rodó gall dindi amb verduretes	Suquet de pescadors	Lassanya
		B	Costella adobada amb verdures	Peix a la planxa amb patates fregides	Peix al forn amb samfaina	Peix al forn amb juliana de verdures	Peix planxa amb piperada	Pollastre agredolç amb cuscús	Peix al forn amb salsa veneciana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	logurt natural	logurt de fruites	Chesse cake	logut natural	Crema catalana	logurt de sabors
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió
			Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / logurt amb muesli	Pa amb embotit / Biscotes integrals amb melmelada	Pa amb embotit / logurt amb bastonets de pa	Pa amb embotit / Formatge blanc amb fruits secs	Biscotes amb formatge / Taller: "Magdalenes integrals" de taronja	Pa amb embotit / flocs de cereals
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb blat de moro	Bledes a la catalana	Crema de porros	Sopa de lletres	Pèsols saltats	Sopa minestrone	Tomàquet, advocat i olives
		B	Arròs caldós amb brou de verdures	Amanida de mongeta tendra, tomàquet i pernil	Amanida amb sardinetes	Amanida amb rotllets de pernil i formatge	Amanida amb palmitos i remolatxa	Amanida de l'hort	Cabdells amb vinagreta de mostassa
	2n plat	A	Remenat de bolets amb torradetes	Peix al forn amb aroma de cítrics	Cassoleta de brandada	Cuixetes de pollastre al forn amb cebetes	Hamburguesa vedella amb tomàquet a la provençal	Fajitas amb tires de vedella i verdures	Peix a la planxa amb encenalls de verdura al vapor
		B	Hamburguesa de peix amb bròquil saltat	llom sajonia amb chutney de pastanaga	Truita de carxofes	Peix a la planxa amb verdura vapor	Peix al forn amb herbes aromàtiques	Peix planxa amb xampinyons saltats	Truita paisana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt de fruites	Gelatina	logurt de sabors	Actimel	logurt de fruites	logurt natural

Setmana 4

25-31 GENER 2021

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida codonyat i formatge	Amanida amb advocat i blat de moro	Cigrons a la jardinera	Cors de carxofa saltats	Crema de lleties vermelles amb crostonets	Amanida tropical	Raviolis de boletus amb salsa de tomàquet
		B	Crema de verdures	Espàrrecs verds a la planxa amb crema balsàmica	Amanida cèsar	Amanida d'hivern	Amanida campesina	Tomàquets farcits amb f.cabra	Amanida completa
	2n plat	A	Fricandó amb arròs	Hatchis parmentier	Escalopines a la llimona	Rodó de porc al forn amb verdures	Cordon bleu de gall dindi amb mongeta verda extra fina	Pastís d'arròs i carn	Pollastre al toc de la mostassa
		B	Peix al forn amb verdures	Peix a la planxa amb arròs saltat amb verdures	Peix a la taronja	Pasta amb salsa tonyina	Peix al forn amb salsa velouté	Peix al forn sobre un "llit" de patates i pebre vermell	Peix a la vasca
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	logurt natural	Arròs amb llet	logurt de sabors	Gelatina	Profiteroles	logurt de fruites
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	llet / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió
			Pa amb formatge / Pa amb oli i cacau en pols	cereals s/ sucre / Pa amb embotit	Pa amb embotit / logurt amb muesli	Pa amb embotit / Coca de forner	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Pa amb embotit / Fruita tallada amb fruits secs	Taller: "pancakes" de plàtan i avena / Biscotes amb formatge
S O P A R	1r plat	A	Sopa de fideus	Rotllets d'enciam amb tonyina i olives	Espinacs a la crema	Amanida mixta	Amanida hortelana	Amanida amb col lombarda i salsa de iogurt	Crema de verdures
		B	Amanida amb mozzarella i alfàbrega	Pourrusalda amb carbassa	Amanida amb xerries	Sopa de peix	Timbal d'albergínia, formatge i orenga	Verdura tricolor	Amanida amb brots tendres i salsa vinagreta
	2n plat	A	Gall dindi planxa amb crema de ceba	Peix forn amb vedures en juliana	Peix a la planxa amb pastanagues baby	Ous al plat	Mitjana a la planxa amb pebrot italià	Truita a la francesa	Peix al forn amb xips de poma
		B	Peix a la romana	Remenat de bolets	Vedella a la planxa amb encenalls de patata	Pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Peix amb salsa verda	Xipirons saltats amb ceba i julivert	Bikini
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mousse	logurt de sabors	logurt natural	Gelatina	logurt bevable	Petit suís	logurt de sabors