

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVERS (1, 11, 6, 8) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO IOGURT (7) 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE EN PEPITORIA (1, 11, 3, 5, 6, 7, 8, 9) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramúsos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108939489

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat



BOLES de nadal

INGREDIENTS

- Magranes
- Formatge ratllat al gust (gouda, Comté)
- Formatge cremós
- Espècies al gust (herbes provençals, julivert, pebre...)

ELABORACIÓ

Barreja tots els ingredients i fes boles que deixarem en una safata per evitar que s'enganxin i les posem a la nevera uns 20 minuts. Un cop tenim la magrana pelada, arrebossem les boles amb els grans de magrana i llestos!

CORONA de nadal

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



ARBRES de nadal

INGREDIENTS

- Massa de full
- Formatge parmesà
- Pernil curat
- Ou

ELABORACIÓ

Ratllem el formatge parmesà per sobre de la massa de full, seguidament col·loquem els talls de pernil. Tallem a tires de 2 cm de gruix. Dobleguem sobre si mateixa les tires l'una sobre l'altre, posem una broqueta i pintem amb l'ou. Ratllem una mica més de formatge per sobre i 15 minuts al forn a 180 °C.



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (LLAR)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLUÇ AL FORN (4) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO GELATINA SENSE SUCRE 3	1P TRINXAT DE COL I PATATA AIXEFADA 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA PO GELATINA SENSE SUCRE 10	1P LLENTIES GUIADES AMB VERDURETES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P PEIX BLANC EIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET (12) PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P HUMMUS CASOLÀ DE CIGRÓ AMB BASTONETS DE PA (1) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) PO GELATINA SENSE SUCRE 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ AL FORN (4) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de
Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 910839489

DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (INFANTIL)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO IOGURT (7) 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE EN PEPITORIA (1, 11, 3, 5, 6, 7, 8, 9) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA (3) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



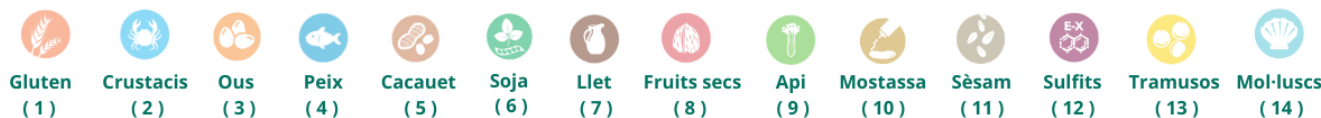
Sistema de
Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 910832048

DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS sense gluten (4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO IOGURT (7) 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS sense gluten AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES amb galets sense gluten (12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL sense gluten 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVERS (1, 11, 6, 8) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO IOGURT sense lactosa 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT (1, 3) PO IOGURT sense lactosa 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA sense lactosa 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) PO IOGURT sense lactosa 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL sense lactosa 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



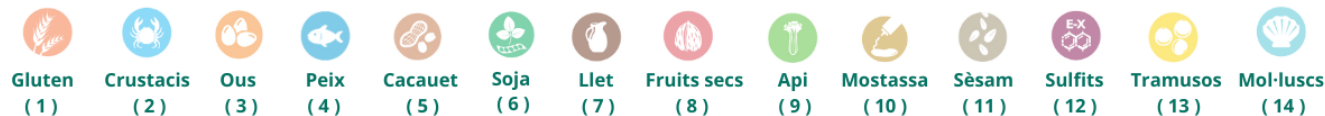
Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 910830489

DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (vegà)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 11, 6, 8) 2P FALAFELS AMB SALSA D'HORTALISSES (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE COL I PATATA 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU AL FORN 1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HUMMUS CASOLÀ DE LLEGUM AMB BASTONETS DE PA (1) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P VERDURA DEL TEMPS 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P LLENTIES SALTEJADES AMB VERDURETES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P CUSCÚS SALTEJAT AMB CIGRONS (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P VERDURA DEL TEMPS 2P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P FALAFELS AMB SALSA D'HORTALISSES (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P REMENAT DE FARINA DE CIGRÓ AMB XAMPINYONS GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL DE VERDURES AMB GALETS (1, 9) 2P TOFU AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8, 1) PO FRUITA DEL TEMPS 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense fruits secs)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO IOGURT (7) 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de fruits secs (3, 7, 12) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN DE NADAL PO POSTRE sense fruits secs 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108939489

DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ-NADÍS (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 11, 6, 8) 2P POLLASTRE A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO IOGURT (7) 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE EN PEPITORIA (1, 11, 3, 5, 6, 7, 8, 9) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P POLLASTRE A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de
Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108939489

DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense marisc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVERS (1, 11, 6, 8) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO IOGURT (7) 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de marisc (3, 7, 12) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE EN PEPITORIA (1, 11, 3, 5, 6, 7, 8, 9) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P BOTIFARRA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9108939489

DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (ovolactovegetarià)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 11, 6, 8) 2P FALAFELS AMB SALSA D'HORTALISSES (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P TRINXAT DE COL I PATATA 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) (1, 6) PO IOGURT (7) 5	FESTA 6
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE VERDURES (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) PO IOGURT (7) 9	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HUMMUS CASOLÀ DE LLEGUM AMB BASTONETS DE PA (1) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (1) 2P LLENTIES SALTEJADES AMB VERDURETES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P CUSCÚS SALTEJAT AMB CIGRONS (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 13
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P FALAFELS AMB SALSA D'HORTALISSES (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL DE VERDURES AMB GALETS (1, 9) 2P TOFU AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8, 1) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) 20



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 910839489

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació
diària amb un
sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat



BOLES *de nadal*

INGREDIENTS

- Magranes
- Formatge ratllat al gust (gouda, Comté)
- Formatge cremós
- Espècies al gust (herbes provençals, julivert, pebre...)

ELABORACIÓ

Barreja tots els ingredients i fes boles que deixarem en una safata per evitar que s'enganxin i les posem a la nevera uns 20 minuts. Un cop tenim la magrana pelada, arrebossem les boles amb els grans de magrana i llestos!

CORONA *de nadal*

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



ARBRES *de nadal*

INGREDIENTS

- Massa de full
- Formatge parmesà
- Pernil curat
- Ou

ELABORACIÓ

Ratllem el formatge parmesà per sobre de la massa de full, seguidament col·loquem els talls de pernil. Tallem a tires de 2 cm de gruix. Dobleguem sobre si mateixa les tires l'una sobre l'altre, posem una broqueta i pintem amb l'ou. Ratllem una mica més de formatge per sobre i 15 minuts al forn a 180 °C.

