

BASAL - Gener 2024

Menüdiari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Fideuada Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	11 Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb tomàquet provençal Fruita de temporada	12 Pèsols i patates Seitons en tempura amb enciam i pastanaga logurt
15 Macarrons a la bolonyesa Lluç arrebossat amb amanida Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs amb hortalisses Truita de patata i verdures amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	19 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa mixta amb enciam i cogombre logurt
22 Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de Rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb sofregit de verdures Fruita de temporada	24 Espaguetis a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	25 Sopa casolana de verdures Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	26 Mongetes blanques a la Riojana Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
29 Arròs tres delícies Croquetes casolanes de pollastre amb amanida Fruita de temporada	30 Llenties amb verdures Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	31 Macarrons a la bolonyesa Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada		

LA DIETISTA- NUTRICIONISTA ENS DIU:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els sucus de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos).

Escola **13-Colegio Alba Agramunt**

Menú revisat per Cristina
Ballester de Cendra i Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CA-T007039

REG. I.P.A.C. 264388/CAT.N.R.G. 26.01796 B

REGIM - Gener 2024

Menüdiari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8 Mongeta verda i patata Salsitxes d'au al forn amb guarnició Fruita de temporada	9 Bledes i patates Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	10 Coliflor i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Pèsols i patates Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	12 Minestra de verdures i patates Bacallà al forn amb guarnició logurt
15 Mongeta verda i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Bledes i patates Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Coliflor i patata Aletes de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	18 Pèsols i patates Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	19 Minestra de verdures i patates Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
22 Mongeta verda i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Bledes i patates Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Coliflor i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	25 Pèsols i patates Pernilets de pollastre amb guarnició Fruita de temporada	26 Minestra de verdures i patates Truita francesa amb guarnició logurt
29 Mongeta verda i patata Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	30 Bledes i patates Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	31 Coliflor i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada		

LA DIETISTA- NUTRICIONISTA ENS DIU:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els sucus de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos).

Escola **13-Alba Administració**

Menú revisat per Cristina
Ballester de Cendra i Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CA-T007039

REG.L.P.A.C. 264388/CAT.N.R.O. 26.01796 B

SENSE GLUTEN / SENSE LACTOSA - Gener 2024

Menü diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	9 Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb guarnició Fruita de temporada	10 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	12 Pèsols i patates Bacallà al forn amb guarnició Làctic soja
15 Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb guarnició Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	18 Arròs amb hortalisses Truita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada	19 Sopa casolana sense gluten Hamburguesa de vedella amb guarnició Làctic soja
22 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb guarnició Fruita de temporada	24 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	25 Sopa de verdures amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre amb guarnició Fruita de temporada	26 Mongetes blanques amb verdures Truita de patata amb guarnició Làctic soja
29 Arròs tres delícies Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	30 Llenties amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	31 Macarrons sense gluten amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb guarnició Fruita de temporada		

LA DIETISTA- NUTRICIONISTA ENS DIU:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els sucus de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos).

Escola **13-Alba Portola (B)**

Menú revisat per Cristina
Ballester de Cendra | Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CA-T007039

REG.L.P.A.C 264388/CAT.N.R.O. 26.01796 B

SIN LACTOSA NI PROT. LECHE VACA - Gener 2024

Menü diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Fideuada Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	11 Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb tomàquet provençal Fruita de temporada	12 Pèsols i patates Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Làctic soja
15 Macarrons amb tomàquet Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs amb hortalisses Truita de patata i verdures amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	19 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Làctic soja
22 Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de Rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb sofregit de verdures Fruita de temporada	24 Espaguetis amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	25 Sopa casolana de verdures Pernilets de pollastre amb guarnició Fruita de temporada	26 Mongetes blanques amb verdures Truita de patata amb tomàquet amanit Làctic soja
29 Arròs tres delícies Pit de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	30 Llenties amb verdures Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada		

LA DIETISTA- NUTRICIONISTA ENS DIU:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els sucus de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos).

Escola **13-Alba Portola (B)**

Menú revisat per Cristina
Ballester de Cendra | Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CA-T007039

REG.L.P.A.C 264388/CAT.N.R.O. 26.01796 B



SENSE PORC - Gener 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8 Arròs amb sofregit de tomàquet Salsitxes d'au al forn amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb hortalisses Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Fideuada Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	11 Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb tomàquet provençal Fruita de temporada	12 Pèsols i patates Seitons en tempura amb enciam i pastanaga logurt
15 Macarrons amb tomàquet Lluç arrebossat amb amanida Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Pollastre al forn en el seu suc amb patata al caliu Fruita de temporada	18 Arròs amb hortalisses Truita de patata i verdures amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	19 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt
22 Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de Rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Crema de parmentier Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	24 Espaguetis a la carbonara Suprema de lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	25 Sopa casolana de verdures Pernilets de pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	26 Mongetes blanques amb verdures Truita de patata i formatge amb tomàquet amanit logurt
29 Arròs tres delícies Croquetes casolanes de pollastre amb amanida Fruita de temporada	30 Llenties amb verdures Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada		

LA DIETISTA- NUTRICIONISTA ENS DIU:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els sucus de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos).

Escola **13-Colegio Alba Agramunt**

Menús revisats per Cristina
Ballester de Cendra, Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CA-T007089

R.E.C./P.A.C 264388/CAT.N.R.S. 26.01796 B

SIN GLUTEN, SIN LACTOSA, SIN HUEVO - Gener 2024

Menü diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

8 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	9 Llenties amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Crema de carbassó Pollastre amb farigola amb guarnició Fruita de temporada	12 Pèsols i patates Bacallà al forn amb guarnició Làctic soja
15 Macarrons sense gluten amb tomàquet Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb guarnició Fruita de temporada	17 Cigrons estofat amb verdures Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	18 Arròs amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	19 Sopa casolana sense gluten Hamburguesa de vedella amb guarnició Làctic soja
22 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Crema de parmentier Mandonguilles mixtes amb guarnició Fruita de temporada	24 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	25 Sopa de verdures amb pasta sense gluten Pernilets de pollastre amb guarnició Fruita de temporada	26 Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Làctic soja
29 Arròs tres delícies Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	30 Llenties amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	31 Macarrons sense gluten amb tomàquet Llom de porc a la planxa amb guarnició Fruita de temporada		

LA DIETISTA- NUTRICIONISTA ENS DIU:

5 consells per a un esmorzar saludable:

- Escollir fruita fresca i de temporada (sencera, evitar els sucus de fruita)
- Afegir un grapat de fruits secs (en menors de 5 anys es recomanen esmicolats o en forma de crema)
- L'aigua és la millor beguda
- Evitar el consum de derivats làctics rics en sucres i greixos de mala qualitat com: natilles, cremes, flams, mousses, actimel,...
- Potenciar el consum de pa i cereals preferentment integrals (són rics en components beneficiosos pel cos).

Escola **13-Colegio Alba Agramunt**

Menús revisats per Cristina
Ballester de Cendra | Diplomada en
Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CA-T007089

REG.L.P.A.C 264388/CAT.N.R.S. 26.01796 B