

# MENU NORMAL - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 27,1 Glu 71,26 Gr 25,7</i>	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada <i>Kc 683 Prot 27,5 Glu 69,24 Gr 24,7</i>	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit logurt <i>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</i>
13 Mongetes blanques a la Riojana  Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1</i>	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2</i>	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	16 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada <i>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</i>	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt <i>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</i>
20 Espirals amb ceba i bacó Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6</i>	21 Sopa marinera de lluç Pernilet de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 28,9 Glu 72,64 Gr 28,1</i>	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</i>	23 Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada <i>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</i>	24 Arròs amb sofregit de tomàquet  Truita de patata i formatge amb amanida verda logurt <i>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</i>
27 Macarrons a la bolonyesa Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3</i>	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada <i>Kc 683 Prot 27,5 Glu 69,24 Gr 24,7</i>	29 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada <i>Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5</i>	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada <i>Kc 676 Prot 25,1 Glu 70,32 Gr 27,5</i>	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt <i>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</i>

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 26.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
13 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	14 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	15 Verdura temporada i patata Llom de porc a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
20 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	21 Verdura temporada i patata Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	22 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23 Verdura temporada i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt
27 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	28 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	29 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	30 Verdura temporada i patata Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	31 Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt



## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

# SENSE GLUTEN / SENSE LACTOSA - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA		9 Crema de carbassó Salsitxes de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	10 Potatge de cigrons amb patata i pastanaga Trita de patata i carbassó amb guarnició Làctic sense lactosa
13	14 Arròs tres delícies Pit de pollastre a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	15 Llacets sense gluten amb tomàquet Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	16 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb guarnició Làctic sense lactosa
20 Mongetes blanques amb verdures Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	21 Arròs amb hortalisses Trita de patata, ceba i carbassó amb guarnició Fruita de temporada	22 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	23 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	24 Sopa casolana sense gluten Hamburguesa de vedella amb guarnició Làctic sense lactosa
27 Espirals sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	28 Sopa casolana de lluç sense gluten Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	29 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	30 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	31 Arròs amb sofregit de tomàquet  Trita de patata amb guarnició Làctic sense lactosa

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense enzucar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B

# SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
13 Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Espaguetis amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa
20 Espirals amb ceba i bacó Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Pernillets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet  Truita de patata amb amanida verda Làctic sense lactosa
27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives Làctic sense lactosa

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense enzucar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B

# SENSE PORC - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>8</b> Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Crestes de tonyina amb xips Fruita de temporada	<b>9</b> Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	<b>10</b> Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit logurt
<b>13</b> Mongetes blanques amb verdures Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>14</b> Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>15</b> Crema de parmentier Suprema de bacallà amb amanida Fruita de temporada	<b>16</b> Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	<b>17</b> Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt
<b>20</b> Espirals amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>21</b> Sopa marinera de lluç Pernilet de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	<b>22</b> Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	<b>23</b> Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	<b>24</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb amanida verda logurt
<b>27</b> Macarrons amb tomàquet Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>28</b> Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	<b>29</b> Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	<b>30</b> Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	<b>31</b> Mongeta verda amb patata i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt

 **cantábrico**  
- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **L' ALBA**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B