

Vitamina C



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruïtes: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

MENU NORMAL - Novembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTA DE LLIBRE ELECCIÓ	4 Cigrons amb ibèric i verdures Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Arròs tres delícies Mandonguilles mixtes amb salsa Fruita de temporada	6 Sopa de pollastre amb pasta Trita de patata i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada	7 Minestra de verdures i patates Calamars a la romana amb amanida logurt
	<i>Kc 655 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</i>	<i>Kc 726 Prot 26,38 Glu 71,21 Gr 25,8</i>	<i>Kc 676 Prot 24,8 Glu 69,24 Gr 24,5</i>	<i>Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2</i>
10 Llenties de l'àvia Medalló de salmó i carbassa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	12 Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	13 Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Sopa casolana de lluç Trita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt
<i>Kc 734 Prot 25,1 Glu 72,21 Gr 26,4</i>	<i>Kc 696 Prot 26,4 Glu 71,76 Gr 27,8</i>	<i>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</i>	<i>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	<i>Kc 712 Prot 28,5 Glu 72,90 Gr 27,5</i>
17 Arròs blanc amb pèsols Lluç amb pernil dolç i formatge arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	18 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	19 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	20 Mongetes blanques amb verdures Trita de patata i verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada	21 Macarrons a la bolonyesa Pit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt
<i>Kc 725 Prot 27,5 Glu 71,53 Gr 26,4</i>	<i>Kc 701 Prot 26,5 Glu 71,28 Gr 27,5</i>	<i>Kc 726 Prot 27,1 Glu 73,24 Gr 27,7</i>	<i>Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1</i>	<i>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</i>
24 Llacets amb ceba, bacó i pernil york Croquetes casolanes de bacallà amb amanida verda Fruita de temporada	25 Llenties amb hortalisses Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	26 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Sopa d'olla Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata i ou dur Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet logurt
<i>Kc 781 Prot 27,5 Glu 74,26 Gr 27,7</i>	<i>Kc 721 Prot 28,5 Glu 73,54 Gr 27,1</i>	<i>Kc 681 Prot 24,5 Glu 65,38 Gr 24,5</i>	<i>Kc 712 Prot 25,32 Glu 71,25 Gr 25,8</i>	<i>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</i>

Vitamina C



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruïtes: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

REGIM - Novembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTA DE LLIURE ELECCIÓ		4 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	5 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició Fruita de temporada	6 Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició Fruita de temporada	7 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició logurt
10 Verdura temporada i patata Medalló de salmó i carbassa amb guarnició Fruita de temporada	11 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	12 Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	13 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	14 Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició logurt	
17 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Verdura temporada i patata Salsitxes d'au casolanes al forn amb guarnició Fruita de temporada	19 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	20 Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició Fruita de temporada	21 Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt	
24 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	25 Verdura temporada i patata Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	26 Verdura temporada i patata Trita francesa amb guarnició Fruita de temporada	27 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	28 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt	

Vitamina C



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruïtes: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

SENSE GLUTEN - Novembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	4 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	5 Arròs tres delícies Mandonguilles de vedella amb guarnició Fruita de temporada	6 Sopa casolana sense gluten Trita de patata i formatge amb guarnició Fruita de temporada	7 Minestra de verdures i patates Bacallà al forn amb guarnició logurt	
10 Llenties de l'àvia Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	11 Espaguetis sense gluten amb tomàquet Estofat de porc amb guarnició Fruita de temporada	12 Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició Fruita de temporada	13 Arròs amb sofregit de tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	14 Sopa casolana de lluç sense gluten Trita de patata i carbassó amb guarnició logurt	
17 Arròs blanc amb pèsols Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	18 Sopa casolana sense gluten Botifarra de pagès amb guarnició Fruita de temporada	19 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb guarnició Fruita de temporada	20 Mongetes blanques amb verdures Trita de patata i verdures amb guarnició Fruita de temporada	21 Macarrons sense gluten amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb guarnició logurt	
24 Llacets sense gluten amb tomàquet Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	25 Llenties amb hortalisses Pernilets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	26 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata amb guarnició Fruita de temporada	27 Sopa casolana sense gluten Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata i ou dur Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt	

Vitamina C



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruïtes: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Novembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	4 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Arròs tres delícies Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	6 Sopa de pollastre amb pasta Trita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	7 Minestra de verdures i patates Bacallà al forn amb amanida Làctic sense lactosa
10 Llenties de l'àvia Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espaguetis amb tomàquet Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	12 Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	13 Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Sopa casolana de lluç Trita de patata i carbassó amb enciam i olives Làctic sense lactosa
17 Arròs blanc amb pèsols Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	18 Sopa casolana de verdures Botifarra de pagès amb patata al caliu Fruita de temporada	19 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	20 Mongetes blanques amb verdures Trita de patata i verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Làctic sense lactosa
24 Llacets amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida verda Fruita de temporada	25 Llenties amb hortalisses Pernilets de pollastre al forn al chilindrón Fruita de temporada	26 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Sopa d'olla Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata i ou dur Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Làctic sense lactosa

Vitamina C



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Vitamina C i refredats

La vitamina C pot ajudar a reduir la durada d'un refredat, però no el cura ni el prevé completament.

Actua com un antioxidant que reforça el sistema immunitari innat, la primera línia de defensa del cos contra les infeccions.

Fruïtes: Taronja, llimona, mandarina, maduixes, nabius, kiwi, meló.

Verdures: Pebre vermell, pebre verd, bròquil, espinacs, col, tomàquet

SENSE PORC - Novembre 2025

Menú diari
Valor nutricional

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTA DE LLIURE ELECCIÓ	4 Cigrons estofat amb verdures Lluç al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	5 Arròs tres delícies Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	6 Sopa de pollastre amb pasta Trita de patata i formatge amb enciam i cogombre Fruita de temporada	7 Minestra de verdures i patates Calamars a la romana amb amanida logurt	
10 Llenties de l'àvia Medalló de salmó i carbassa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb salsa Fruita de temporada	12 Crema de carbassó Pollastre al forn en el seu suc amb xips Fruita de temporada	13 Arròs amb sofregit de tomàquet Daus de Rosada arrebossats al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Sopa casolana de lluç Trita de patata i carbassó amb enciam i olives logurt	
17 Arròs blanc amb pèsols Lluç arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada	18 Sopa casolana de verdures Salsitxes d'au casolanes al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	19 Bròquil amb patata Daus de gall dindi en salsa amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	20 Mongetes blanques amb verdures Trita de patata i verdures amb tomàquet amanit Fruita de temporada	21 Macarrons amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb enciam i blat de moro logurt	
24 Llacets amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb amanida verda Fruita de temporada	25 Llenties amb hortalisses Pernilets de pollastre al forn al cilindrón Fruita de temporada	26 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Sopa d'olla Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patata i ou dur Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet logurt	