



Menú SENSE OU, FRUITA SECA AMB CLOSCA, LLAVORS, PELL DE LES FRUITES, mes de gener de 2026

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

Les fruites del mes de gener són: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina de proximitat, poma, taronja de proximitat, pera, plàtan, pomelo.

Las hortalisses del mes de gener són: bledes, carxofes, api, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col repollo, coliflor, escarola, espinac, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga, pastanaga.

Fruites i hortalisses de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'oferirà ou campero de proximitat a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.

		7	8	9
		Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies i olives (4) Llenties estofades amb Arròs i Verdures (1) (ceba, tomàtiga, mongetes tendres, pastanaga) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Llom amb verdures i pa torrat / Fruita	Crema de Bròquil amb Crostons (1) Pollastre a la planxa Ceba, Xampinyons, Carabassa i Patata Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Puré de verdures i verat a la planxa amb ensalada / Fruita	Pasta especial sense ou a la Carbonara (ceba, nata, pernil) (6,7) Bacallà enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4) Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i tonyina (4) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i carn / Fruita
12	13	14	15	16
Ensalada amb Tonyina (4) (romana, espinac, pastanaga) Arròs integral a la Bolonyesa vegetal (6) (all, tomàtiga triturada, aromàtiques i soja texturitzada) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Sepia aguiada amb ceba i patata / Fruita	Mongetes Blanques estofades amb Patata i Verdures Gallineta enfarinada (farina de blat i farina de ciurons) (1,4) Ensalada d'iceberg, romana, tomàtiga i olives Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb xampinyons / Fruita	Crema de Verdures Pilotes de Carn mixta (6,7,9,12) Patata i Salsa de Tomàtiga amb Verdures (all, ceba, tomàtiga triturada, pastanaga, pèsols) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata vegana / Fruita	Sopa de Brou de Carn amb Pasta especial sense ou Salmó a la planxa (4) Bròquil i Pastanaga bullits Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb bròquil i tomàtiga cherri / Fruita	Ciurons estofats amb Patata i Verdures (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) Pollastre a la planxa amb ceba Ensalada d'iceberg, roure, tomàtiga, pastanaga i blat de les índies Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Quiche variada / Fruita
19	20	21	22	23
Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga, tomàtiga i olives Pasta especial sense ou amb Salsa a la Bolonyesa Vegetal (6) (ceba, pastanaga, tomàtiga triturada, soja texturitzada) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i tortitas de bròquil / Fruita	Festiu	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Truita de Patata vegana amb farina de ciurons Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i tonyina (4) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i formatge / Fruita	Arròs Brut Lluç enfarinat (farina de blat i de ciurons) (1,4) Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i blat de les índies Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ciurons / Fruita	Crema de Carabassa Cuixetes de Pollastre al forn Ceba, Pastanaga i Patata Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Ensalada i falàfel de ciurons amb cuscús / Fruita
26	27	28	29	30
Sopa de Brou de Pollastre amb Pasta especial sense ou Lluç a la planxa (4) Ensalada d'iceberg, roble, tomàtiga i olives Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures Indiots a la planxa Patata rostida i Tomàtiga trempada Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb ensalada / Fruita	Arròs 3 delícies amb Pernil cuit (6) Truita de Patata vegana amb farina de ciurons Ensalada d'iceberg, romana, pastanaga i tonyina (4) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Llenties amb verdures i cuscús / Fruita	Ensalada d'iceberg, roble, pastanaga i blat de les índies Aguiat de Ciurons amb Pasta especial sense ou i Verdures (9) (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanaga, api, nap) Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i moniato / Fruita	Crema de Coliflor i Pastanaga Pizza casolana Margarita (1,7) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada pelada Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs