

Septiembre 2019						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre 2019						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre 2019						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Diciembre 2019						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Enero 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Marzo 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto 2020						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4



Menú elaborado por nuestro chef **Marc Esteve** y aprobado por **Mireia Guzmán i Costa**, Dietista i Nutricionista no. Colegiada 000310

## Semana 1

### Lunes

- Ensalada variada con atún
- Canelones de ternera / macarrones con carne picada
- Yogur natural
- Desayuno/Merienda:** Nocilla

### Martes

- Entremeses variados
- Arroz a la cubana
- Fruta fresca
- Desayuno/Merienda:** Bocado de Philadelphia

### Miércoles

- Garbanzos guisados con verduras
- Lubina a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria
- Fruta fresca
- Desayuno/Merienda:** Fruta/Bocado de jamón cocido

### Jueves

- Cous-cous
- Calamares con lechuga, olivas y zanahoria
- Fruta fresca
- Desayuno/Merienda:** Bocado de salami

### Viernes

- Crema de calabacín con picatostes
- Pollo al curry con arroz basmati
- Fruta fresca
- Desayuno/Merienda:** Bocado de fuet

## Semana 2

### Lunes

Patata y judía verde

Pechuga de pavo al grill  
con lechuga, tomate y cebolla

Batido de yogur

**Desayuno/Merienda:** Bocado de queso

### Martes

Tallarines a la florentina

Merluza a la plancha  
con lechuga y zanahoria

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón serrano

### Miércoles

Crema de calabaza / zanahoria

Redondo de ternera  
con arroz blanco

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Pasta

### Jueves

Judía blanca estofada

Sepia /bacalao a la plancha  
con lechuga, tomate y pepino

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de pechuga de pollo

### Viernes

Arroz de verduras

Salchichas / hamburguesa de pollo al grill  
con lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Fruta/salchichón

## Semana 3

### Lunes

Ensalada con queso

Fricandó / albóndigas de ternera-cerdo  
con puré de patata

Yogur griego

**Desayuno/Merienda:** Bocado de Philadelphia

### Martes

Crema de verduras

Espaguetis carbonara

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Fruta fresca/fuet

### Miércoles

Risotto de champiñones

Salmón al vapor  
con lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón serrano

### Jueves

Menestra de verduras

Pollo al horno  
con patata al horno

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de  
chocolate

### Viernes

Lentejas

Croquetas de jamón  
Con tomate aliñado

Fruta fresca\*

**Desayuno/Merienda:** Bocado de  
paté

## Semana 4

### Lunes

Verdura de temporada con patata

Pavo / conejo al horno  
con tomate, zanahoria y pepino

Yogur de limón

**Desayuno/Merienda:** Bocado de queso

### Martes

Sopa de ave con galets

Bistec / Hamburguesa de ternera  
con Patatas fritas y ensalada

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Pasta

### Miércoles

Guisantes y patata al vapor

Merluza con salsa de tomate

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de chorizo

### Jueves

Ensalada del huerto y setas

Paella marinera

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de catalana / fruta  
fresca

### Viernes

Garbanzos con arroz

Pollo con samfaina

Fruta fresca

**Desayuno/Merienda:** Bocado de jamón cocido

Setembre 2019						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre 2019						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembre 2019						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Desembre 2019						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Gener 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrer 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Març 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Maig 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juny 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juliol 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agost 2020						
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Setmana 1

Setmana 2

Setmana 3

Setmana 4



## Setmana 1

### Dilluns

Amanida variada amb tonyina

Canelons de vedella / Macarrons amb carn picada

Iogurt natural

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de Nocilla

### Dimarts

Entremesos variats

Arròs a la cubana

Fruita fresca\*

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de Philadelphia

### Dimecres

Cigrons guisats amb verdures

Llobarro planxa  
amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de Pernil dolç/fruita

### Dijous

Cuscús

Calamars  
amb enciam, olives i pastanaga

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de salami

### Divendres

Crema de carbassó amb crostons

Pollastre al curri  
amb arròs basmati

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de fuet

## Setmana 2

### Dilluns

Patata i mongeta verda

Pit de gall dindi al grill  
con enciam, tomàquet i ceba

Batut de iogurt

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de formatge

### Dimarts

Tallarines a la florentina

Llom planxa  
amb enciam i pastanaga

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de  
pernil salat

### Dimecres

Crema de carbassa/pastanaga

Rodó de vedella  
amb arròs blanc

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Pasta

### Dijous

Mongeta blanca estofada

Sèpia planxa / bacallà  
amb enciam, tomàquet i cogombre

Fruita fresca\*

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de pit de pollastre

### Divendres

Arròs de verdures

Salsitxes / hamburguesa de pollastre al grill  
amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de llonganissa / fruita

## Setmana 3

### Dilluns

Amanida amb formatge

Fricandó / Mandonguilles de vedella-porc  
con tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro

Iogurt grec

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de Philadelphia

### Dimarts

Crema de verdures

Espaguetis carbonara

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de  
Fuet/Fruita fresca

### Dimecres

Rissotto xampinyons

Salmó al vapor  
amb enciam, tomàquet i pastanaga\*

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de  
pernil salat

### Dijous

Menestra de verdures

Pollastre al forn  
amb patata caliu

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de  
xocolata

### Divendres

Llenties

Croquetes pernil  
amb tomàquet amanit

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de  
paté

## Setmana 4

### Dilluns

Verdura de temporada amb patata

Gall dindi / Conill al forn  
amb tomàquet, pastanaga i cogombre

Iogurt de llimona

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de formatge

### Dimarts

Sopa d'au amb galets

Bistec / Hamburguesa de vedella  
amb patates fregides i amanida

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Pasta

### Dimecres

Pèsols i patata al vapor

Lluç amb salsa de tomàquet

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de xoriço

### Dijous

Amanida de l'hort i bolets

Paella marinera

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de Catalana / fruita  
fresca

### Divendres

Cigrons amb arròs

Pollastre amb samfaina

Fruita fresca

**Esmorzar/Berenar:** Entrepà de Pernil dolç