

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Desembre Bones Festes

Caterings
Selectes

2025 · BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Trossat de brou i patates
Bacallà al forn amb albergínia al
forn
Fruita de proximitat

2

Mongebes estofades (ceba,
tomàquet, pobrot i pastanaga)
Butifarra amb amanida d'enciam i
tomàquet
logurt natural

3

Crema de carbassa, pastanaga
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet,
poma, i pastanga
Fruita de proximitat

4

Espaguetis a la carbonara de
coliflor
Fruita de patates i patates amb
amanida d'enciam, tomàquet i
pastanga
Fruita de proximitat

5

Amanida verda (enciam, tomàquet,
cogombre, pastanaga i olives)
Fideuada amb calamars, sípia i
gambeta
Fruita de proximitat

8


Ferrer i Guàrdia

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Fruita de carbassa amb guarnició
d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

10

Crema porro i carbassa
Contracruïxa de pollastre a les fines
herbes amb amanida de tomàquet
i moresc
Fruita de proximitat

11

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Cali dindi a la planxa amb
tomàquet provençal
logurt natural

12

Sopa d'au amb galets
Cueta de rap al forn amb
albergínia al forn
Fruita de proximitat

15

Crema de verdures
Lluç al forn amb patata panadera
Fruita de proximitat

16

Pallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Hamburguesa vedella planxa amb
carbassó al forn
Fruita de proximitat

17

Mongeta verda amb patata
Croquetes de rostit amb amanida
d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

18

Arros amb tomàquet i verdures
Fruita de franceses amb tomàquet
provençal
logurt natural

19

Menú especial

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - DRA. HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Desembre Bones Festes

Caterings
Selectes

2025 · HALAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Trossat de brouill i patates
Bacallà al forn amb albergínia al
forn
Fruita de proximitat

2

Mongebes estofades (ceba,
tomàquet, pobret i pastanaga)
SALSITXES DE POLLASTRE (hi)
amb amanida d'enciam i
tomàquet
logurt natural

3

Crema de carbassa, pastanaga
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet,
poma, i pastanga
Fruita de proximitat

4

Espaguetis a la carbonara de
coliflor
Fruita de patates i patates amb
amanida d'enciam, tomàquet i
pastanga
Fruita de proximitat

5

Amanida verda (enciam, tomàquet,
cogombre, pastanaga i olives)
Fideuada amb calamars, sípia i
gambeta
Fruita de proximitat

8


Ferrer i Guàrdia

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Fruita de carbassa amb guarnició
d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

10

Crema porro i carbassa
Contracruïa de pollastre a les fines
herbes amb amanida de tomàquet
i moresc
Fruita de proximitat

11

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Gall dindi (hi) a la planxa amb
tomàquet provençal
logurt natural

12

Sopa d'au amb galets
Cueta de rap al forn amb
albergínia al forn
Fruita de proximitat

15

Crema de verdures
Lluç al forn amb patata panadera
Fruita de proximitat

16

Pallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Hamburguesa vedella (hi) planxa
amb carbassó al forn
Fruita de proximitat

17

Mongeta verda amb patata
Croquetes de BACALLA amb
amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

18

Arros amb tomàquet i verdures
Fruita de francesa amb tomàquet
provençal
logurt natural

19

Menú especial

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - DRA. HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Desembre Bones Festes

Caterings
Selectes

2025 - NO LACTOSA

DILLUNS

1

Trinxat de brèquill i patates
Bacallà al forn amb albergínia al
forn
Fruita de proximitat

DIMARTS

2

Mongetes estofades (ceba,
tomàquet, pobrot i pastanaga)
Butifarra amb amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita de proximitat

DIMECRES

3

Crema de carbassa, pastanaga
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet,
poma, i pastanaga
Fruita de proximitat

DIJOUS

4

Espaguetis AMB TOMÀQUET
Truita de patates i patates amb
amanida d'enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

DIVENDRES

5

Amanida verda (enciam, tomàquet,
cogombre, pastanaga i olives)
Fideuada amb calamars, sípia i
gambeta
Fruita de proximitat

8


Ferrer i Guàrdia

Macarons a la napolitana
Truita de carbassa amb guarnició
d'enciam, poma i morenc
Fruita de proximitat

10

Crema porro i carbassa
Contracruïxa de pollastre a les fines
herbes amb amanida de tomàquet
i morenc
Fruita de proximitat

11

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Gall dindi a la planxa amb
tomàquet provençal
Fruita de proximitat

12

Sopa d'au amb galets
Cueta de rap al forn amb
albergínia al forn
Fruita de proximitat

15

Crema de verdures
Lluç al forn amb patata panadera
Fruita de proximitat

16

Pallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Hamburguesa vedella planxa amb
carbassó al forn
Fruita de proximitat

17

Mongeta verda amb patata
POLLASTRE PLANXA amb
amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

18

Arros amb tomàquet i verdures
Truita de francesa amb tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

19

Menú especial

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - DRA. HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Desembre Bones Festes

Caterings
Selectes

2025 - NO OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Trinxat de brèquill i patates
Bacallà al forn amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

2 Mongetes estofades (ceba, tomàquet, pebrot i pastanaga)
Butifarra amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt natural

3 Crema de carbassa, pastanaga
Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet, poma, i pastanga
Fruita de proximitat

4 Espaguetis a la carbonara de coliflor
LLOM amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanga
Fruita de proximitat

5 Amanida verda (enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives)
Fideuada amb calamars, sípia i gambeta
Fruita de proximitat

8 Institut eKOLO
Ferrer i Guàrdia

10 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
HAMURCUESA DE VEDELLA amb guarnició d'enciam, poma i morenc
Fruita de proximitat

11 Crema porro i carbassa
Contracruixa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i morenc
Fruita de proximitat

12 Cigrons estofats amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal
logurt natural

13 Sopa d'au amb galets
Cueta de rap al forn amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

15 Crema de verdures
LLuç al forn amb patata panadera
Fruita de proximitat

16 Tallarins saltejats amb verdures i salsa de soja
Hamburguesa vedella planxa amb carbassó al forn
Fruita de proximitat

17 Mongeta verda amb patata
POLLASTRE PLANXAT amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

18 Arros amb tomàquet i verdures
LLOM PLANXA amb tomàquet provençal
logurt natural

19 *Menú especial*

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - DRA. HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Desembre Bones Festes

Caterings
Selectes

2025 - NO PEIX/MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Triinat de brou i patates
LLOM PLANXA amb albergínia al
forn
Fruita de proximitat

2

Mongetes estofades (ceba,
tomàquet, pobrot i pastanaga)
Butifarra amb amanida d'enciam i
tomàquet
logurt natural

3

Crema de carbassa, pastanaga
POLLASTRE PLANXA amb
amanida d'enciam, tomàquet,
poma, i pastanaga
Fruita de proximitat

4

Epaguetis a la carbonara de
coliflor
Fruita de patates i patates amb
amanida d'enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

5

Amanida verda (enciam, tomàquet,
cogombre, pastanaga i olives)
HAMBURGUESA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA
Fruita de proximitat

8


Ferrer i Guàrdia

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Fruita de carbassa amb guarnició
d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

10

Crema porro i carbassa
Contracruixa de pollastre a les fines
herbes amb amanida de tomàquet
i moresc
Fruita de proximitat

11

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Cell dindi a la planxa amb
tomàquet provençal
logurt natural

12

Sopa d'au amb galets
LLOM PLANXA amb albergínia al
forn
Fruita de proximitat

15

Crema de verdures
POLLASTRE PLANXA amb patata
panadera
Fruita de proximitat

16

Pallarsins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Hamburguesa vedella planxa amb
carbassó al forn
Fruita de proximitat

17

Mongeta verda amb patata
BUTIFARRA amb amanida
d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

18

Arros amb tomàquet i verdures
Fruita de franceses amb tomàquet
provençal
logurt natural

19

Menú especial

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - DRA. HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

Desembre Bones Festes

Caterings
Selectes
2025 - NO GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Trinxat de brèquill i patates
Bacallà al forn amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

2 Mongetes estofades (ceba, tomàquet, pebrot i pastanaga)
Butifarra amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt natural

3 Crema de carbassa, pastanaga
LLUÇ PLANXA, amb amanida d'enciam, tomàquet, poma, i pastanga
Fruita de proximitat

4 Espaguetis (5/G) a la carbonara de coliflor
Trita de patates i patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanga
Fruita de proximitat

5 Amanida verda (enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives)
LLOM PLANXA AMB AMANIDA VERDA
Fruita de proximitat

8 Institut
eKORO
Ferrer i Guàrdia

Macarrons a la napolitana (5/G) amb formatge ratllat
Trita de carbassa amb guarnició d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

10 Crema porro i carbassa
Contracruïa de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i moresc
Fruita de proximitat

11 Cigrons estofats amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Cali d'indi a la planxa amb tomàquet provençal
logurt natural

12 Sopa d'au amb galets (5/G)
Cueta de rap al forn amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

15 Crema de verdures
LLUÇ al forn amb patata panadera
Fruita de proximitat

16 Tallarins (5/G) saltats amb verdures i TOMAQUET
Hamburguesa vedella planxa amb carbassó al forn
Fruita de proximitat

17 Mongeta verda amb patata
Croquetes de PERNIL (5/G) amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

18 Arros amb tomàquet i verdures
Trita de francesa amb tomàquet provençal
logurt natural

19 *Menú especial*

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - DRA. HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

RECORDA:

És important comptar amb tots els grups d'aliments per tenir un bon estat de salut

Els menús es complementaran amb pa blanc e integral.

**Caterings
Selectes**

2025 - NO LLEGUMS/SOIA

Desembre Bones Festes

DILLUNS

- 1 Trinxat de brèquill i patates
Bacallà al forn amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

DIMARTS

- 2 AMANIDA D'ARROS
Butifarra amb amanida d'enciam i tomàquet
Iogurt natural

DIMECRES

- 3 Crema de carbassa, pastanaga
LLUÇ PLANXA, amb amanida d'enciam, tomàquet, poma, i pastanaga
Fruita de proximitat

DIJOUS

- 4 Espaguetis a la carbonara de coliflor
Fruita de patates i patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

DIVENDRES

- 5 Amanida verda (enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives)
Fideuada amb calamar, sípia i gambeta
Fruita de proximitat

- 8  **Ferrer i Guàrdia**

- Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Fruita de carbassa amb guarnició d'enciam, poma i monesc
Fruita de proximitat

- 10 Crema porro i carbassa
Contracucis de pollastre a les fines herbes amb amanida de tomàquet i blat de moro monesc
Fruita de proximitat

- 11 ARROS AMB TOMAQUET
Gall dindi a la planxa amb tomàquet provençal
Iogurt natural

- 12 Sopa d'heu amb galets
Cueta de rap al forn amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

- 15 Crema de verdures
LLUÇ al forn amb patata panadera
Fruita de proximitat

- 16  **Collarins saltejats amb TOMAQUET i verdures**
Hamburguesa vedella planxa amb carbassó al forn
Fruita de proximitat

- 17 Mongeta verda amb patata
POLLASTRE PLANXA amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

- 18 Arros amb tomàquet i verdures
Fruita de francesa amb tomàquet provençal
Iogurt natural

- 19 *Menú especial*

MENÚS SUPERVISATS PER A CÀTERINGS SELECTES - DRA. HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

eco PRODUCTE ECOLÒGIC

PROXIMITAT SOSTENIBILITAT RESPONSABILITAT

AIGUA

FRUITA

Patata, Pasta
i Arròs.

50%
Vitamines i
Minerals

25%
Hidrats de
Carboni

25%
Proteïnes

Verdures
i Hortalisses.

Llegum,
Carn, Peix
i ou.

SI DINEM

PODEM SOPAR.....

 VERDURES CUINADES	 HORTALISSES CRUES
 HORTALISSES CRUES	 VERDURES CUINADES
 LLEGUM	 CARN  PEIX  OU
 CARN	 PEIX  OU  LLEGUM
 PEIX	 CARN  OU  LLEGUM
 OU	 PEIX  CARN  LLEGUM
 PATATA	 PASTA , ARRÓS
 PASTA , ARRÓS	 PATATA

Recorda incorporar a diari aliments de tots els grups i realitzar com a mínim 30 min d'activitat física.

MENÚS ELABORATS PER A CÀTERINGS SELECTES
DRA HELENA CORTILES COL. 5805 ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓ