

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.

Gener

Caterings Selectes

2026 -BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8 Espinalis amb salsa napolitana
Croquetes d'espinaacs amb
amanida d'enciam, tomaquet, blat
de moro i ceba
Pinya

9 Lenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

12 Mongeta verda amb patata
Coca salada de tonyina i verdures
amb amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

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

14 Mongetes estofades amb verdures
Pollastre ambossat tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

15 Tallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Trita francesa amb carbassó al
forn
Fruita de proximitat

16 Crema de verdures i pesols
Hamburguesa de vedella amb
patates i verdures
Fruita de proximitat

19 Espaguetis a la carbonara de
colífor
Trita de carbassó i patates amb
amanida d'enciam, tomaquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

20 Lenties estofades amb verdures
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de proximitat

21 Crema de pastanaga i carbassa
Bacalla a l'andalusa amanida
d'enciam, tomaquet i pastanaga
logurt natural

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

23 Broquil amb patata
Mandonguilles vedella amb
verdures amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

26 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal amb seques
Fruita de proximitat

27 Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Trita de patates amb tomàquet
provençal
logurt natural

28 Trinxat de la cerdanya
Llorn amb salsa amb guarnició
d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

29 Sopa d'au amb galets
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet
Fruita de proximitat

30 Patates estofades amb verdures
Butifarra amb amanida de ceba,
tomàquet i enciam
Fruita de proximitat

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.

Gener

Caterings Selectes

2026 - HALAL



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

Espinacs amb salsa napolitana
Croquetes d'espinacs amb
amanida d'enciam, tomaquet, blat
de moro i ceba
Pinya

9

Lenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

15

Tallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Trita francesa amb carbassó al
forn
Fruita de proximitat

16

Crema de verdures i peixos
Hamburguesa de vedella amb
patates i verdures
Fruita de proximitat

22

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

23

Broqui amb patata
Mandonguilles vedella amb
verdures, amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

29

Sopa d'au amb galets
Calamars a la romana amb
amanida d'encimas, tomàquet
Fruita de proximitat

30

Patates estofades amb verdures
Salibons de pollastre amb
amanida de ceba, tomàquet i
encima
Fruita de proximitat

12

Mongeta verda amb patata
Coca salada de tonyina i verdures
amb amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

13

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

14

Mongetes estofades amb verdures
Pollastre ambossat tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

21

Crema de pastanaga i carbassa
Bacalla a l'andalusa amanida
d'enciam, tomaquet i pastanaga
logurt natural

20

Lenties estofades amb verdures
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de proximitat

19

Espaguetis a la carbonara de
colífor
Trita de carbassó i patates amb
amanida d'enciam, tomaquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

26

Arros amb tomàquet
Hamburguesa vegetal amb seques
Fruita de proximitat

27

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Trita de patates amb tomàquet
provençal
logurt natural

28

Trinxat de la cerdanya
Pollastre planxa amb salsa amb
guarnició d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

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.

Gener

Caterings Selectes

2026 -NO OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8 Espiral amb salsa napolitana
POLLASTRE PLANXA amb
amanida d'enciam, tomaquet, blat
de moro i ceba
Pinya

9 Lenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

12 Mongeta verda amb patata
Coca salada S/OU de tonyina i
verdures amb amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

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

14 Mongetes estofades amb verdures
Pollastre ambossat tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

15 Tallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
LLOM PLANXA amb carbassó al
forn
Fruita de proximitat

16 Crema de verdures i pesol
Hamburguesa de vedella amb
patates i verdures
Fruita de proximitat

19 Espaguetis a la carbonara de
coliflor
HAMBURGUESA VEDELLA amb
amanida d'enciam, tomaquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

20 Lenties estofades amb verdures
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de proximitat

21 Crema de pastanaga i carbassa
Bacalla a l'andalusa amanida
d'enciam, tomaquet i pastanaga
logurt natural

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

23 Broquil amb patata
Mandonguilles vedella amb
verdures amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

26 Anos amb tomàquet
Hamburguesa vegetal amb seques
Fruita de proximitat

27 Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
POLLASTRE PLANXA amb
tomàquet provençal
logurt natural

28 Trinxat de la cerdanya
Llom amb salsa amb guarnició
d'enciam, poma i morenc
Fruita de proximitat

29 Sopa d'au amb galets
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet
Fruita de proximitat

30 Patates estofades amb verdures
Butifarra amb amanida de ceba,
tomàquet i enciam
Fruita de proximitat

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.

Gener

Caterings Selectes

2026 - NO GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

Pasta (S/ GLUTEN) amb salsa napolitana
Pollastre planxa amb amanida d'enciam, tomaquet, blat de moro i ceba
Pinya

9

Lenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb tomàquet provençal
Fruita de proximitat

12

Mongeta verda amb patata
Coca salada (S/ GLUTEN) de tonyina i verdures amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

13

Sopa d'aigua amb galets (S/ GLUTEN)
Cueta de rap al forn amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

14

Mongetes estofades amb verdures
Pollastre planxa tomàquet provençal
Fruita de proximitat

15

Tallarins (S/ GLUTEN) saltejats amb verdures
Trita francesa amb carbassó al forn
Fruita de proximitat

16

Crema de verdures i pesol
Hamburguesa de vedella amb patates i verdures
Fruita de proximitat

19

Espaguetis (S/ GLUTEN) a la carbonara de coliflor
Trita de carbassó i patates amb amanida d'enciam, tomaquet i pastanaga
Fruita de proximitat

20

Lenties (S/ GLUTEN) estofades amb verdures
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de proximitat

21

Crema de pastanaga i carbassó
Bacalla a l'andalusa (S/ GLUTEN) amanida d'enciam, tomaquet i pastanaga
Iogurt natural

22

Amanida verda (enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives)
Pollastre planxa amb patates vapor
Fruita de proximitat

23

Broqui amb patata
Mandonguilles vedella amb verdures amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

26

Arros amb tomàquet
Hamburguesa vedella amb seques
Fruita de proximitat

27

Cigrons estofats amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Trita de patates amb tomàquet provençal
Iogurt natural

28

Trinxat de la cerdanya
Llom amb salsa amb guarnició d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

29

Sopa d'aigua amb galets (S/ GLUTEN)
Lluç vapor amb amanida d'enciam, tomàquet
Fruita de proximitat

30

Patates estofades amb verdures
Butifarra amb amanida de ceba, tomàquet i enciam
Fruita de proximitat

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.

Gener

Caterings Selectes

2026 - NO PEIX NO MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



12

Mongeta verda amb patata
Panini de tonyina i verdures amb
amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

13

Sopa d'au amb galets
Salsetes grilli amb albergínia al forn
Fruita de proximitat

14

Mongetes estofades amb verdures
Pollastre ambossat tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

15

Tallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Trita francesa amb carbassó al
forn
Fruita de proximitat

16

Crema de verdures i pesol
Hamburguesa de vedella amb
patates i verdures
Fruita de proximitat

19

Espaguetis a la carbonara de
coliflor
Trita de carbassó i patates amb
amanida d'enciam, tomaquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

20

Lenties estofades amb verdures
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de proximitat

21

Crema de pastanaga i carbassó
Llom planxa i amanida d'enciam,
tomaquet i pastanaga
logurt natural

22

Amanida verda (enciam, tomàquet,
cogombre, pastanaga i olives)
Pollastre planxa amb amanida
Fruita de proximitat

23

Broqui amb patata
Mandonguilles vedella amb
verdures amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

26

Aros amb tomàquet
Hamburguesa vegetal amb seques
Fruita de proximitat

27

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Trita de patates amb tomàquet
provençal
logurt natural

28

Trinxat de la cerdanya
Llom amb salsa amb guarnició
d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

29

Sopa d'au amb galets
Pollastre planxa amb amanida
d'enciam, tomàquet
Fruita de proximitat

30

Patates estofades amb verdures
Butifarra amb amanida de ceba,
tomàquet i enciam
Fruita de proximitat

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.

Gener

Caterings Selectes

2026 - NO LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8 Espiral de salsa napolitana
Pollastre planxa amb amanida
d'enciam, tomaquet, blat de moro i
ceba
Pinya

9 Lenties estofades amb verdures
Lluç al forn amb tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

12 Mongeta verda amb patata
Coca salada S/LACTOSA de tonyina
verdures amb amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

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

14 Mongetes estofades amb verdures
Pollastre arreboïat tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

15 Tallarins saltejats amb verdures i
salsa de soja
Trita francesa amb carbassó al
forn
Fruita de proximitat

16 Crema de verdures i pesol
Hamburguesa de vedella amb
patates i verdures
Fruita de proximitat

19 Espaguetis amb tomàquet
Trita de carbassó i patates amb
amanida d'enciam, tomaquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

20 Lenties estofades amb verdures
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de proximitat

21 Crema de pastanaga i carbassa
Bacalla a l'andalusa amanida
d'enciam, tomaquet i pastanaga
Fruita de proximitat

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

23 Broquil amb patata
Mandonguilles vedella amb
verdures amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

26 Arròs amb tomàquet
Pollastre planxa i amb seques
Fruita de proximitat

27 Cigrons estofats amb verdures
(ceba, pastanaga i pebrot vermell)
Trita de patates amb tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

28 Trinxat de la cerdanya
Llorn amb salsa amb guarnició
d'enciam, poma i moresc
Fruita de proximitat

29 Sopa d'au amb galets
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet
Fruita de proximitat

30 Patates estofades amb verdures
Butifarra amb amanida de cebes,
tomàquet i enciams
Fruita de proximitat

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.

Gener

Caterings Selectes

2026 - NO LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

escola
**Ferrer
i Guàrdia**

8 Espiral amb salsa napolitana
Pollastre planxa amb amanida
d'enciam, tomaquet, blat de moro i
ceba
Pinya

9 Verdura al vapor
Lluç al forn amb tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

12 Mongeta verda amb patata
Panini de torinyà i verdures amb
amanida d'enciam i cogombre
Fruita de proximitat

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

14 Arros amb tomàquet
Pollastre ambossat tomàquet
provençal
Fruita de proximitat

15 Tallarins saltejats amb verdures
Trita francesa amb carbassó al
forn
Fruita de proximitat

16 Crema de verdures i pesol
Hamburguesa de vedella amb
patates i verdures
Fruita de proximitat

19 Espaguetis a la carbonara de
coliflor
Trita de carbassó i patates amb
amanida d'enciam, tomaquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

20 Sopa d'au amb maravilla
Pollastre al forn amb amanida
Fruita de proximitat

21 Crema de pastanaga i carbassa
Bacalla a l'andalusa amanida
d'enciam, tomaquet i pastanaga
logurt natural

22 Amanida verda (enciam, tomàquet,
cogombre, pastanaga i olives)
Fideuà amb calamar, sípia i
gambeta
Fruita de proximitat

23 Broquil amb patata
Mandonguilles vedella amb
verdures, amanida d'enciam i
cogombre
Fruita de proximitat

26 Arros amb tomàquet
Hamburguesa vegetal amb
amanida verda
Fruita de proximitat

27 Verdura i patata vapor
Trita de patates amb tomàquet
provençal
logurt natural

28 Trinxat de la cerdanya
Llorn amb salsa amb guarnició
d'enciam, poma i morenc
Fruita de proximitat

29 Sopa d'au amb galets
Calamars a la romana amb
amanida d'enciam, tomàquet
Fruita de proximitat

30 Patates estofades amb verdures
Butifarra amb amanida de ceba,
tomàquet i enciam
Fruita de proximitat



AIGUA



FRUITA



Patata, Pasta
i Arròs.

eco PRODUCTE ECOLÒGIC

PROXIMITAT
SOSTENIBILITAT
RESPONSABILITAT

50%
Vitamines i
Minerals

25%
Hidrats de
Carboni

25%
Proteïnes

Verdures
i Hortalisses.



Llegum,
Carn, Peix
i ou.

SI DINEM



VERDURES CUINADES



HORTALISSES CRUES



LLEGUM



CARN



PEIX



OU



PATATA



PASTA, ARRÓS

PODEM SOPAR.....



HORTALISSES CRUES



VERDURES CUINADES



CARN



PEIX



OU



PEIX



OU



LLEGUM



CARN



OU



LLEGUM



PEIX



CARN



LLEGUM



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