



VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	8 Macarrons integrals a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	9 Bròquil gratinat Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada IOGURT
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Arròs tres delícies Abadejo al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Patates al romaní Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de porc amb verdures Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	27 Sopa amb pasta Lluç a la romana Patates daus Pa integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb calamars Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	29 Paella de verdures Truita francesa Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada IOGURT	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials FRUITA





VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	8 Macarrons integrals a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	9 Bròquil gratinat Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada IOGURT
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Arròs tres delícies Abadejo al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Patates al romaní Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de porc amb verdures Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	27 Sopa amb pasta Lluç a la romana Patates daus Pa integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb calamars Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Paella de verdures Truita francesa Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada IOGURT	Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials FRUITA



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Triturat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i gall dindi
			logurt 'La Fageda'	Triturat de fruita natural
			TRITURAT DE FRUITA NATURAL	COMPOTA DE FRUITES
5	6	7	8	9
Puré de patata, porro, carbassa i ou	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i gall dindi	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre
Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	logurt 'La Fageda'	Triturat de fruita natural
COMPOTA DE FRUITES	TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	COMPOTA DE FRUITES	TRITURAT DE FRUITA NATURAL	IOGURT
12	13	14	15	16
	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de patata, mongeta verda, pastanaga i vedella	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix	Puré de patata, porro, carbassa i ou
	Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	logurt 'La Fageda'	Triturat de fruita natural
	IOGURT	COMPOTA DE FRUITES	TRITURAT DE FRUITA NATURAL	COMPOTA DE FRUITES
19	20	21	22	23
Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i gall dindi	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix	Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc	Puré de patata, porro, carbassa i ou
Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	logurt 'La Fageda'	Triturat de fruita natural
TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	IOGURT	COMPOTA DE FRUITES	TRITURAT DE FRUITA NATURAL	COMPOTA DE FRUITES
26	27	28	29	30
Puré de sèmola, pastanaga, porro i porc	Puré de patata, pastanaga, pèsols, ceba i peix	Puré de patata, mongeta verda, pastanaga i vedella	Puré de patata, porro, carbassa i ou	Puré de patata, carbassó, carbassa, ceba i pollastre
Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	Triturat de fruita natural	logurt
TRITURAT DE FRUITA AMB IOGURT	COMPOTA DE FRUITES	COMPOTA DE FRUITES	IOGURT	TRITURAT DE FRUITA NATURAL



Decàleg de bons hàbits saludables



1 Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2 Intenta dormir entre 8 i 10 hores. descansar és molt important per al teu cervell

3 Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4 Fes una dieta variada i en quantitats adequades. és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro...; Lactis: llet, iogurt natural, formatge...; i Fruita fresca

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.



Dinar



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arriòs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arriòs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arriòs, etc.) integrals.



VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

Menú Basal – Sense Gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja Enciam i blat de moro Pa s/gluten iogurt 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada GALETES S/GLUTEN AMB SUC
5 Llenties estofades s/gluten amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB XOCOLATA S/G	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada GALETES S/GLUTEN AMB SUC	8 Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa s/gluten iogurt 'La Fageda' FRUITA	9 Bròquil gratinat Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	15 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa s/gluten iogurt 'La Fageda' FRUITA	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Amanida de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada GALETES S/GLUTEN AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB XOCOLATA S/G	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT	21 Arròs tres delícies Abadejo al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada GALETES S/GLUTEN AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Patates al romaní Pa s/gluten iogurt 'La Fageda' FRUITA	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de porc amb verdures Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB XOCOLATA S/G	27 Sopa amb pasta s/gluten Lluç a la romana s/gluten Patates daus Pa s/gluten Fruita de temporada GALETES S/GLUTEN AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades s/gluten amb calamars Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	29 Paella de verdures (brou natural) Truita francesa Amanida de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT	30 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa s/gluten Postres especials FRUITA



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina



VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

Menú Basal – Sense Ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
5 Llenties estofades amb verdures Llenguadina a la planxa Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC	8 Macarrons s/ou a la carbonara Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	9 Bròquil gratinat Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada IOGURT
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	15 Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	16 Arròs a la napolitana Pit de gall dindi a la planxa Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons s/ou amb bolonyesa de sola Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Arròs tres delícies (s/truita) Abadejo al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Patates al romaní Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	23 Minestra de verdures Lluç amb salseta Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de porc amb verdures Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	27 Sopa amb pasta s/ou Lluç a l'andalusa Patates daus Pa integral Fruita de temporada GALETES S/OU AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb calamars Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	29 Paella de verdures (brou natural) Gall dindi al forn Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada IOGURT	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials FRUITA



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

el gust
de créixer
www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA RIPELL – Octubre 26

Menú Basal – Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soia s/formatge Enciam i blat de moro Pa integral logurt de soia FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum s/formatge Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	8 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral logurt de soia FRUITA	9 Bròquil gratinat s/formatge Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral logurt de soia FRUITA	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO s/formatge Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	21 Arròs tres delícies Abadejo al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Patates al romaní Pa integral logurt de soia FRUITA	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de porc amb verdures Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	27 Sopa amb pasta Lluç a la romana s/làctics Patates daus Pa integral Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb calamars Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	29 Paella de verdures (brou natural) Truita francesa Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials FRUITA





VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

Menú Basal – Sense PLV

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soja s/formatge Enciam i blat de moro Pa integral iogurt de soja FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum s/formatge Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	8 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt de soja FRUITA	9 Bròquil gratinat s/formatge Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt de soja FRUITA	16 Arròs a la napolitana Truita francesa amb pernil Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO s/formatge Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	21 Arròs tres delícies Abadejo al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Patates al romaní Pa integral iogurt de soja FRUITA	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de porc amb verdures Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	27 Sopa amb pasta Lluç a la romana s/làctics Patates daus Pa integral Fruita de temporada GALETES S/LÀCTICS AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb calamars Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	29 Paella de verdures (brou natural) Truita francesa Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials FRUITA



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarina

el gust
de créixer
www.elgustdecreixer.cat



VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

Menú Basal – Sense Peix

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verduretes Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
5 Llenties estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	8 Macarrons integrals a la carbonara Trita francesa Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	9 Bròquil gratinat Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada IOGURT
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Pit de gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	16 Arròs a la napolitana Trita francesa amb pernil Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons integrals amb bolonyesa de soia Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Arròs tres delícies Gall dindi al forn Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb pernil Llom a la planxa Patates al romaní Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	23 Minestra de verdures Trita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de porc amb verduretes Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	27 Sopa amb pasta Trita de patata i ceba Patates daus Pa integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Llenties estofades amb ou dur Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Paella de verdures Trita francesa Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada IOGURT	Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials FRUITA





VEDRUNA RIPOLL – Octubre 26

Menú Basal – Sense Porc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
5 Lenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	6 Arròs a la milanesa Pit de pollastre a la planxa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	7 Crema de pastanaga ECO Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	8 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	9 Bròquil gratinat Pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada IOGURT
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Fruita de temporada IOGURT	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	16 Arròs a la napolitana Truita francesa Amanida de tomàquet Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	20 Mongetes seques amb patates Pollastre amb samfaina Pa integral Fruita de temporada IOGURT	21 Arròs tres delícies s/pernil Abadejo al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada GALETES AMB SUC	22 Pèsols saltejats amb gall dindi Pit de gall dindi a la planxa Patates al romaní Pa integral iogurt 'La Fageda' FRUITA	23 Minestra de verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI
26 Pèsols amb patates Estofat de gall dindi amb verdures Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada PA AMB XOCOLATA	27 Sopa amb pasta Lluç a la romana Patates daus Pa integral Fruita de temporada GALETES AMB SUC	28 Tricolor de verdura ofegada Lenties estofades amb calamars Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Paella de verdures Truita francesa Amanida de tomàquet Pa integral Fruita de temporada IOGURT	Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials FRUITA

