

SENSE CARN - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Crestes de tonyina amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Hamburguesa coliflor i formatge amb tomàquet amanit logurt
13 Mongetes blanques amb verdures Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Suprema de bacallà amb amanida Fruita de temporada	16 Espaguetis a la carbonara Lluç al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre logurt
20 Espirals amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Lluç al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb amanida verda logurt
27 Macarrons amb tomàquet Crestes de formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Paella Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B

SENSE PORC - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Crestes de tonyina amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit logurt
13 Mongetes blanques amb verdures Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Suprema de bacallà amb amanida Fruita de temporada	16 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt
20 Espirals amb tomàquet Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Pernilet de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb amanida verda logurt
27 Macarrons amb tomàquet Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Paella Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B



**La Dietista-Nutricionista
EL BERENAR**

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit logurt
13 Mongetes blanques amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Pit de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	16 Espaguetis amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt
20 Espirals amb ceba i bacó Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Pernilet de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida verda logurt
27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Paella Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt



La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Seità a la planxa amb guarnició logurt
13 Mongetes blanques amb verdures Verdures de temporada Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Verdures de temporada Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Espaguetis amb tomàquet Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa vegetal amb guarnició logurt
20 Espirals amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	21 Sopa casolana de verdures Tofu al forn amb guarnició Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb guarnició Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Seità a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Verdures de temporada logurt
27 Macarrons amb tomàquet Verdures de temporada Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Tofu a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	29 Paella Verdures de temporada Fruita de temporada	30 Sopa casolana de verdures Mandonguilles de vegetals amb guarnició Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb guarnició logurt



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit logurt
13 Mongetes blanques amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	16 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt
20 Espirals amb ceba i bacó Crestes de formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa casolana de verdures Pernilet de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb amanida verda logurt
27 Macarrons amb tomàquet Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Pit de pollastre a la planxa amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Paella Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt



**La Dietista-Nutricionista
EL BERENAR**

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

SENSE FRUITS SECS - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit logurt
13 Mongetes blanques a la Riojana Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada	16 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre logurt
20 Espirals amb ceba i bacó Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Pernilet de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i formatge amb amanida verda logurt
27 Macarrons a la bolonyesa Cordón bleu de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pollastre al forn en el seu suc amb enciam i olives logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B

SENSE LACTOSA NI PROT. LLET VACA - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada	9 Llenties amb verdures Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	10 Mongeta verda i patata Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit Làctic sense lactosa
13 Mongetes blanques amb verdures Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Arròs amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb tomàquet provençal Fruita de temporada	15 Crema de parmentier Llom de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	16 Espaguetis amb tomàquet Pit de pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	17 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Làctic sense lactosa
20 Espirals amb ceba i bacó Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Sopa marinera de lluç Pernillets de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	22 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada	23 Cigrons estofat amb verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada	24 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata amb amanida verda Làctic sense lactosa
27 Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Llenties pardines guisades Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada	29 Paella Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal Fruita de temporada	30 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures Fruita de temporada	31 Mongeta verda amb patata i pastanaga Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives Làctic sense lactosa

 **cantábrico**
- CÀTERING DES DE 1975 -

La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26.01796-B

PROFESSOR VERDURA/PLANXA - Gener 2025

Menú diari
Valor nutricional



La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Verdura temporada i patata Bistec de vedella a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	9 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	10 Verdura temporada i patata Pollastre amb farigola amb guarnició logurt
13 Verdura temporada i patata Lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	14 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	15 Verdura temporada i patata Llom de porc a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	16 Verdura temporada i patata Pit de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	17 Verdura temporada i patata Hamburguesa de vedella amb guarnició logurt
20 Verdura temporada i patata Bacallà al forn amb guarnició Fruita de temporada	21 Verdura temporada i patata Pernillets de pollastre al forn amb guarnició Fruita de temporada	22 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	23 Verdura temporada i patata Suprema de lluç a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	24 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició logurt
27 Verdura temporada i patata Gall dindi a la planxa amb guarnició Fruita de temporada	28 Verdura temporada i patata Lluç al forn amb guarnició Fruita de temporada	29 Verdura temporada i patata Truita francesa amb guarnició Fruita de temporada	30 Verdura temporada i patata Hamburguesa casolana de vedella amb guarnició Fruita de temporada	31 Verdura temporada i patata Pollastre al forn en el seu suc amb guarnició logurt

CENTRE **SAGRAT COR DEL BESÒS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01796-B