. COL.LEGI SANT JOSEP . MENÚ DE NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA DE LLIURE DISPOCIÓ	3 -MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	4 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA . -IOGURT NATURAL .	5 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	6 -CREMA DE PORRO AMB TORREDETES DE PA. -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA
9 -LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES . -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	10 -ARRÒS SALTAT AMB CEBA, XAMPINYONS I CIGRONS . -POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET. -FRUITA	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -CROQUETES DE CARN D´OLLA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	12 - CREMA DE VERDURES AMB CEBA CRUIXENT . (Patata , ceba, pastanaga i carbassó) -TRUITA D´ESPINACS AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -IOGURT NATURAL	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA -PILOTA DE PORC BULLIDA AMB PASTANAGA . -FRUITA.
16 -ESPAGUETTI INTEGRALS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT. -SALMÓ AL FORN AMB HERBES PROVENZA . -FRUITA .	17 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA VEGETAL I XAMPINYONS . -FRUITA.	18 - ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES . - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	19 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D´´ ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	20 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE I FRUITS SECS . - CANELONS DE CARN. -IOGURT NATURAL
23 - CREMA DE CARBASSA . -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	24 - SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURA AMB PASTA INTEGRAL . -.HAMBURGUESA D´AU A LA PLANXA AMB PATATES XIP . -FRUITA .	25 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	26 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDA -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA I AMANIDA DE BROTS . - LA COCA DELS ANIVERSARIS !!!
30 -ARRÒS A LA MILANESA (Sofregit de tomàquet , ceba , pèsols i formatge ratllat) - BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -FRUITA				

. **Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes De Novembre són : Poma, pera ,mandarina , Taronja i plàtan
- Els bròquil., les bledes i la pasta integral són ecològics .
- L´amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s´amaneix amb oli d´oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s´ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

. COL.LEGI SANT JOSEP . MENÚ DE NOVEMBRE 2026 HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA DE LLIURE DISPOCIÓ	3 -MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	4 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA . -IOGURT NATURAL .	5 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	6 -CREMA DE PORRO AMB TORREDETES DE PA. -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA
9 -LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES . -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	10 -ARRÒS SALTAT AMB CEBA, XAMPINYONS I CIGRONS . -POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET. -FRUITA	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	12 - CREMA DE VERDURES AMB CEBA CRUIXENT . (Patata , ceba, pastanaga i carbassó) -TRUITA D´ESPINACS AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -IOGURT NATURAL	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA . -FRUITA.
16 -ESPAGUETTI INTEGRALS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT. -SALMÓ AL FORN AMB HERBES PROVENZA . -FRUITA .	17 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - MANDONGUILLES DE SÍPIA AMB SALSA VEGETAL I XAMPINYONS . -FRUITA.	18 - ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES . - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	19 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D´´ ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	20 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE I FRUITS SECS . - CANELONS DE TONYINA -IOGURT NATURAL
23 - CREMA DE CARBASSA . -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	24 - SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURA AMB PASTA INTEGRAL . -.HAMBURGUESA D´AU A LA PLANXA AMB PATATES XIP . -FRUITA .	25 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	26 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDA -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA I AMANIDA DE BROTS . - LA COCA DELS ANIVERSARIS !!!
30 -ARRÒS A LA MILANESA (Sofregit de tomàquet , ceba , pèsols i formatge ratllat) - BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -FRUITA				

. **Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes De Novembre són : Poma, pera ,mandarina , Taronja i plàtan
- Els bròquil., les bledes i la pasta integral són ecològics .
- L´amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s´amaneix amb oli d´oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s´ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

Servei per a col·lectivitats
Masia Baltrès Catering S.L.
Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

Servei per a col·lectivitats
Masia Baltrès Catering S.L.
Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

MENÚ DE NOVEMBRE 2026 SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA DE LLIURE DISPOCIÓ	3 -MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	4 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA . -IOGURT SENSE LACTOSA	5 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	6 -CREMA DE PORRO -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA
9 -LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES . -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	10 -ARRÒS SALTAT AMB CEBA, XAMPINYONS I CIGRONS . -POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET. -FRUITA	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -VEDELLA GUISADA AMB PORRO I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	12 - CREMA DE VERDURES (Patata , ceba, pastanaga i carbassó) -TRUITA D´ESPINACS AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -IOGURT SENSE LACTOSA	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA -PILOTA DE PORC BULLIDA AMB PASTANAGA . -FRUITA.
16 -ESPAGUETTI INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET . -SALMÓ AL FORN AMB HERBES PROVENZA . -FRUITA .	17 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA VEGETAL I XAMPINYONS . -FRUITA.	18 - ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES . - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	19 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D´´ ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	20 -AMANIDA VERDA I FRUITS SECS . - MACARRONS AMB BOLONYESA DE PORC -IOGURT SENSE LACTOSA
23 - CREMA DE CARBASSA . -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	24 - SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURA AMB PASTA INTEGRAL . -.HAMBURGUESA D´AU A LA PLANXA AMB PATATES XIP . -FRUITA .	25 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	26 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDA -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA I AMANIDA DE BROTS . - LA COCA DELS ANIVERSARIS !!! SENSE LACTOSA
30 -ARRÒS A LA MILANESA (Sofregit de tomàquet , ceba , pèsols) - BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -FRUITA				

Servei per a col·lectivitats
Masia Baltrès Catering S.L.
Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

MENÚ DE NOVEMBRE 2026 SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA DE LLIURE DISPOCIÓ	3 -MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	4 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA . -IOGURT NATURAL .	5 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	6 -CREMA DE PORRO -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA
9 -LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES . -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	10 -ARRÒS SALTAT AMB CEBA, XAMPINYONS I CIGRONS . -POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET. -FRUITA	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -VEDELLA GUISADA AMB PORRO AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	12 - CREMA DE VERDURES AMB CEBA CRUIXENT . (Patata , ceba, pastanaga i carbassó) -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -IOGURT NATURAL	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA -PILOTA DE PORC BULLIDA AMB PASTANAGA . -FRUITA.
16 -ESPAGUETTI INTEGRALS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT. -SALMÓ AL FORN AMB HERBES PROVENZA . -FRUITA .	17 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - HAMBURGUESA DE VEDELLA ALA PLANXA AMB SALSA VEGETAL I XAMPINYONS . -FRUITA.	18 - ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES . - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	19 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA . -BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D´´ ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	20 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE I FRUITS SECS . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE PORC -IOGURT NATURAL
23 - CREMA DE CARBASSA . -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	24 - SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURA AMB PASTA INTEGRAL . -.HAMBURGUESA D´AU A LA PLANXA AMB PATATES XIP . -FRUITA .	25 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	26 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDA -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA I AMANIDA DE BROTS . - LA COCA DELS ANIVERSARIS SENSE OU !!!
30 -ARRÒS A LA MILANESA (Sofregit de tomàquet , ceba , pèsols i formatge ratllat) - BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -FRUITA				

. **Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes De Novembre són : Poma, pera ,mandarina , Taronja i plàtan
- Els bròquil., les bledes i la pasta integral són ecològics .
- L´amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s´amaneix amb oli d´oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s´ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

Servei per a col·lectivitats
Masia Baltrès Catering S.L.
Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

MENÚ DE NOVEMBRE 2026 SENSE LACTOSA , FRUCTOSA , SORBITOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA DE LLIURE DISPOCIÓ	3 -MACARRONS BULLITS -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM . -FRUITA .	4 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM. -IOGURT SENSE LACTOSA	5 - ARRÒS BLANC - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	6 -CREMA DE PORRO -VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM -FRUITA
9 -PATATA BULLIDA -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D´ENCIAM -FRUITA.	10 -ARRÒS BULLIT -POLLASTRE AL FORN AMB SAL I OLI -FRUITA	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -VEDELLA GUISADA AMB PORRO I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	12 - CREMA DE VERDURES (Patata i carbassó) -TRUITA D´ESPINACS AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -IOGURT SENSE LACTOSA	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA -PILOTA DE PORC BULLIDA AMB PATATA -FRUITA.
16 -ESPAGUETTI BULLITS -SALMÓ AL FORN AMB HERBES PROVENZA . -FRUITA .	17 -PATATA BULLIDA - HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA I XAMPINYONS . -FRUITA.	18 - ARRÒS BLANC . - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	19 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D´ENCIAM -FRUITA .	20 -AMANIDA VERDA. - MACARRONS AMB BOLONYESA DE PORC -IOGURT SENSE LACTOSA
23 - CREMA DE CARBASSA . -LLOM A LA PLANXA I AMANIDA D´ENCIAM . -FRUITA.	24 - SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURA AMB PASTA. -.HAMBURGUESA D´AU A LA PLANXA AMB PATATES XIP . -FRUITA .	25 - PASTA BULLIDA - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	26 -ARRÒS BLANC - SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDA -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I AMANIDA DE BROTS . - IOGURT SENSE LACTOSA
30 -ARRÒS BLANC . - BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -FRUITA				

. **Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes De Novembre són : Poma, pera ,mandarina , Taronja i plàtan
- Els bròquil., les bledes i la pasta integral són ecològics .
- L´amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s´amaneix amb oli d´oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s´ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

Servei per a col·lectivitats
Masia Baltrès Catering S.L.
Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

. MENÚ DE NOVEMBRE 2026 SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA DE LLIURE DISPOCIÓ	3 -MACARRONS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	4 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PASTANAGA . -IOGURT NATURAL .	5 - ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . - FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA De BROTS -FRUITA.	6 -CREMA DE PORRO -CIGRONS SALTATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA
9 -CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES . -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB MAIZENA I AMANIDA D´ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	10 -ARRÒS SALTAT AMB CEBA, XAMPINYONS I CIGRONS . -POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, ALL I TOMÀQUET. -FRUITA	11 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -CROQUETES SENSE GLUTEN AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	12 - CREMA DE VERDURES (Patata , ceba, pastanaga i carbassó) -TRUITA D´ESPINACS AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -IOGURT NATURAL	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA SENSE GLUTEN -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA . -FRUITA.
16 -ESPAGUETTI SENSE GLUTEN AMB CREMA DE LLET I FORMATGE RATLLAT. -SALMÓ AL FORN AMB HERBES PROVENZA . -FRUITA .	17 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALSA VEGETAL I XAMPINYONS . -FRUITA.	18 - ARRÒS A LA CASSOLA AMB HORTALISSES . - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	19 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D´´ ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	20 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE I FRUITS SECS . - CANELONS DE CARN.SENSE GLUTEN -IOGURT NATURAL
23 - CREMA DE CARBASSA . -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA.	24 - SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURA AMB PASTA SENSE GLUTEN -.HAMBURGUESA D´AU A LA PLANXA AMB PATATES XIP . -FRUITA .	25 - CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT - TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D´ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	26 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET - SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDA -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA I AMANIDA DE BROTS . - LA COCA DELS ANIVERSARIS !!!SENSE GLUTEN
30 -ARRÒS A LA MILANESA (Sofregit de tomàquet , ceba , pèsols i formatge ratllat) - BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D´ENCIAM I OLIVES . -FRUITA				

. **Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes De Novembre són : Poma, pera ,mandarina , Taronja i plàtan
- Els bròquil., les bledes i la pasta integral són ecològics .
- L´amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s´amaneix amb oli d´oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s´ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la Fageda

Servei per a col·lectivitats
Masia Baltrès Catering S.L.
Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

1. Farinacis: pa, cereals...
2. Lactis: Llet, iogurt, formatges...
3. Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge

i broqueta de fruita de temporada.



Recomanacions pels sopars

Si dinem	Podem sopar
Llegums	Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Cereals o fècules	Llegums, verdures i hortalisses
Verdures	Cereals, fècules, verdures
Carn	Ou o peix o llegums
Ou	Carn o peix o llegums
Peix	Carn o ou o llegums
Fruita	Fruita o lactis
Lactis	Fruita

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.



Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.

Beguda

Millor elecció l'aigua.

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT

ÀPAT SALUDABLE

FRUITA



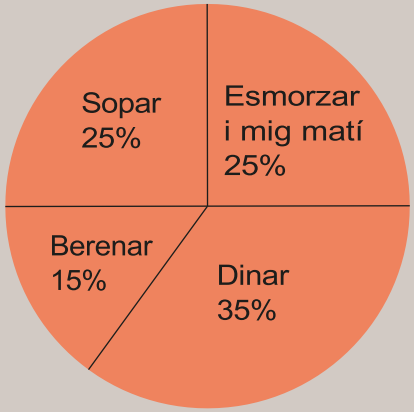
OLI D'OLIVA

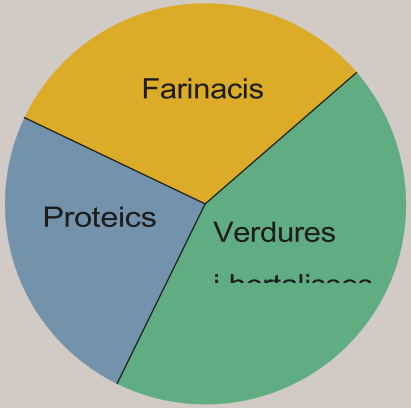


AIGUA



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.





Font: Agència de Salut Publica de Catalunya (ASPCAT).