



FÀCIL DIGESTIÓ

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

					DIJOURS 8	DIVENDRES 9
					Pasta refinada amb oli d'oliva Llom a la planxa Poma, pera o plàtan	Arròs amb oli d'oliva Truita a la francesa Poma, pera o plàtan
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16		
Patates amb oli d'oliva Truita a la francesa Poma, pera o plàtan	Pasta refinada amb oli d'oliva Gall dindi al forn Poma, pera o plàtan	Arròs amb oli d'oliva Llenguadina al forn Poma, pera o plàtan	Crema de carbassa sense mongetes blanques Magra de porc a la planxa logurt natural	Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Poma, pera o plàtan		
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23		
Pasta refinada amb oli i orenga Magra de porc al forn Poma, pera o plàtan	Mongeta tendra amb patata Peix al forn amb arròs Poma, pera o plàtan	Crema de pastanaga sense pa Contracuixa de pollastre al forn amb llimona Poma, pera o plàtan	Sopa d'au amb arròs Truita a la francesa logurt natural	Pasta refinada amb carbassa Gallineta al forn Poma, pera o plàtan		
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30		
Patata i pastanaga sense pèsols Ous durs al forn Poma, pera o plàtan	Arròs amb oli d'oliva Peix al forn Poma, pera o plàtan	Sopa minestrone amb fideus Gall dindi al forn Poma, pera o plàtan	Pasta refinada amb oli d'oliva Lluç al forn logurt natural	Crema de verdures sense mongetes blanques Pollastre al forn Poma, pera o plàtan		

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera i plàtan.

GENER: Comencem l'any amb energia, omplint els plats de colors!

Després de les vacances, tornem a la rutina amb moltes ganes... Consumir aliments de temporada permetrà que aquests estiguin en el seu punt òptim! Al gener, les verdures d'hivern —com la col, el bròquil o la pastanaga— són les estrelles del menú: plenes de fibra, vitamines i minerals que ens ajuden a créixer forts i amb energia.

Recorda: un plat variat i ben colorit és la millor manera de cuidar-nos per jugar i aprendre cada dia!

Bon any nou i bon profit!

