



SENSE OU

MENÚ GENER 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

					DIJOURS 8	DIVENDRES 9
					Pasta sense ou amb salsa napolitana sense formatge Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16		
Llenties estofades amb hortalisses Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Pasta sense ou amb salsa pesto d'espinacs sense formatge Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Llenguadina a l'andalusense sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes blanques Hamburguesa mixta amb amanida logurt natural	Patata i bròquil sense formatge Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús Fruita de temporada		
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23		
Pasta sense ou amb oli i orenga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	Minestra de verdures amb patata Llenties amb arròs Fruita de temporada	Crema de pastanaga sense costons de pa Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida Fruita de temporada	Sopa d'au amb arròs Hummus sense al·lèrgens i bastonets de pastanaga logurt natural	Mongetes blanques estofades amb carbassa Gallineta arrebossada sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada		
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30		
Patata, pèsols i pastanaga Peix a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies sense ou Cigrons estofats Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta sense ou Gall dindi marinat amb amanida Fruita de temporada	Pasta sense ou amb salsa de bolets Lluç al forn amb amanida logurt natural	Crema de verdures amb mongetes blanques Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida Fruita de temporada		

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

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!

