# MAIG | ESCOLA ASPACE (hipocalòric)

SANED · SCHOOL GASTRONOMY ·

FUNDACIÓ aspace Catalunya

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| 1P RAVIOLIS A LA NAPOLITANA ( 1, 3 )<br>2P TRUITA CASOLANA DE CARBASSÓ, PATATA Y CEBA ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**2** | 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) ( 1, 10, 11 )<br>2P HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA ( 12 )<br>GU AMANIDA<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**3** | 1P AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) ( 1, 3, 4 )<br>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )<br>GU TOMÀQUET AMANIT<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**4** | 1P CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)<br>2P POLLASTRE A LA PLANXA<br>GU CARBASSÓ A LA PLANXA<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**5** | 1P CREMA DE PORROS (s/làctics)<br>2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) ( 1, 7 )<br>PO COMPOTA DE POMA<br>**6** |
| 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga i patata)<br>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**9** | 1P AMANIDA RUSSA ( 4 )<br>2P MANDONGUILLES DE PEIX AL FORN ( 1, 3, 4, 7, 9, 12, 14 )<br>GU JARDINERA<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**10** | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P GALTES DE PORC DESSOSSADES AL FORN ( 12 )<br>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**11** | 1P FIDEUÀ DE VERDURES ( 1, 3, 9, 10, 11, 12 )<br>2P POLLASTRE A LA PLANXA<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>PO COMPOTA NATURAL<br>**12** | 1P CREMA DE LLEGUMS ( 1, 9 ) TRUITA A LA<br>2P FRANCESA AMB FORMATGE ( 3, 7)<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>PO POMA AL FORN<br>**13** |
| 1P GALETS AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 1, 3 )<br>2P BASTONETS DE LLUÇ A LA PLANXA ( 4 )<br>GU PATATES XIPS<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**16** | 1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata)<br>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA ( 1, 12 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**17** | 1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES<br>2P TRUITA CASOLANA DE CARBASSÓ, PATATA Y CEBA ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**18** | 1P SOPA FREDA DE SÍNDRIA I TOMÀQUET AMB MENTA<br>2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA ( 12 )<br>GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 1, 10, 11 )<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**19** | 1P AMANIDA D'ARRÒS BICOLOR AMB SALSA ROSA (opcional) ( 2, 3, 4, 14 )<br>2P GALL DINDI A LA PLANXA<br>GU AMANIDA<br>PO GELAT BAIX EN GREIXOS<br>**20** |
| FUSSILIS AMB VERDURES ( 1, 3 )<br>1P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )<br>2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA<br>GU<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**23** | 1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES<br>2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ A LA PLANXA<br>GU TOMÀQUET AMANIT<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**24** | 1P PUDING DE VERDURES ( 1, 3, 7 )<br>2P CRESTES DE TONYINA AL FORN ( 1, 2, 9, 14 )<br>3, 4, 6, 7,<br>GU PATATES XIPS<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**25** | 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)<br>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )<br>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL ( 1 )<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**26** | 1P GASPATXO AMB DAUS DE PA TORRAT ( 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 )<br>2P GALL DINDI A LA GRAELLA<br>GU DAUS DE PATATES SALTEJADES<br>PO POMA AL FORN<br>**27** |
| 1P CREMA FREDA DE COLIFLOR<br>2P CANELONS DE CARN GRATINATS<br>AMB BEIXAMEL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 )<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**30** | 1P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1 )<br>2P OUS AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 1, 3, 7 )<br>PO FRUITA NATURAL O LÀCTIC ( 6, 7 )<br>**31** | | | ** LÀCTIC DESNATAT O BAIX EN GREIXOS |

*Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT000409)*

Sistema de Gestión ISO 9001:2015 TÜVRheinland CERTIFICADO www.tuv.com ID 9108639489

**AL·LÈRGENS:** Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacahuets (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits Secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Llavors de sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramussos (13) · Mol·luscs (14)