



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ BASAL

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana

Llom al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

🍷 **Mandonguilles** a la jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

Tallarins al pesto

Rap amb all i julivert.

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs

Lluç a la marinera

Enciam i olives verdes amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Pèsols saltejats amb patata i gall d'indi

🍷 Croquetes de pernil

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

9

Macarrons amb sogregit de tomàquet i formatge

Pollastre al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta

🍷 Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

🍷 Mongetes seques amb patates

Sasiltxes a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

🍷 Mongeta tendra amb patata

🌱 Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

🍷 Paella de peix

🍷 Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma

Llom arrebossat

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Llacets gratinats amb verdures

Peix fresc a la llimona

🍷 Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato

🍷 Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons amb salsa carbonara

Mandonguilles de peix amb tomàquet

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

🍷 **Bolifarra** al forn

🍷 seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

24

🍷 Arròs amb verdures

Peix fresc al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Sopa d'estels

Estofat de **gall d'indi**

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

28

🍷 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Delícies de bacallà

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

🍷 Bròquil amb patata

🍷 Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre rostit amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Panellets



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

🍷 Plats de cuina catalana
Producte Eco
Producte integral

Producte de proximitat
Peix fresc

aramark
Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ BASAL LLAR TRITURAT

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE

TRITURAT DE FRUITES

2

TRITURAT DE CARBASSA, CEBA,
MONGETA VERDA, PATATA I OU

IOGURT NATURAL

3

TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA,
PASTANAGA I PEIX BLANC

TRITURAT DE FRUITES

4

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
CARBASSA, PASTANAGA, CEBA I GALL
D'INDI

COMPOTA DE FRUITA

7

TRITURAT DE PATATA, MONGETA
VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ

COMPOTA DE FRUITA

8

TRITURAT DE CARBASSA, CEBA,
MONGETA VERDA, PATATA I OU

IOGURT NATURAL

9

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE

COMPOTA DE FRUITA

10

TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA,
SÈMOLA D'ARRÒS, PASTANAGA I GALL
D'INDI

TRITURAT DE FRUITES

11

TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA,
PASTANAGA I PEIX BLANC

COMPOTA DE FRUITA

14

TRITURAT DE PATATA, MONGETA
VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ

COMPOTA DE FRUITA

15

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE

TRITURAT DE FRUITES

16

TRITURAT DE CARBASSA, CEBA,
MONGETA VERDA, PATATA I OU

COMPOTA DE FRUITA

17

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
PATATA, PORRO, CEBA I GALL D'INDI

IOGURT NATURAL

18

TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA,
PASTANAGA I PEIX BLANC

COMPOTA DE FRUITA

21

TRITURAT DE CARBASSA, CEBA,
MONGETA VERDA, PATATA I OU

COMPOTA DE FRUITA

22

TRITURAT DE CARBASSÓ, CEBA, PATATA,
PASTANAGA I PEIX BLANC

TRITURAT DE FRUITES

23

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE

COMPOTA DE FRUITA

24

TRITURAT DE PATATA, MONGETA
VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ

TRITURAT DE FRUITES

25

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
CARBASSA, PASTANAGA, CEBA I GALL
D'INDI

IOGURT NATURAL

28

TRITURAT DE PATATA, MONGETA
VERDA, PASTANAGA, CEBA I LLUÇ

COMPOTA DE FRUITA

29

TRITURAT DE CARBASSA, CEBA,
MONGETA VERDA, PATATA I OU

TRITURAT DE FRUITES

30

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
PATATA, PORRO, CEBA I GALL D'INDI

COMPOTA DE FRUITA

31

TRITURAT DE MONGETA VERDA,
PATATA, PORRO, CEBA I POLLASTRE

TRITURAT DE FRUITES



Aliment
integral



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc



aramark
Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ BASAL LLAR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana

Llom al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt natural

3

Tallarins al pesto

Rap amb all i julivert.

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs

Lluç a la marinera

Enciam i olives verdes amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Pèsols saltejats amb patata i gall d'indi

Croquetes de pernil

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sogfregit de tomàquet i olives)

Pollastre al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb patates

Sasilxes a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patata

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella de peix i marisc

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma

Llom arrebossat

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Llacets gratinats amb verdures

Peix fresc a la llimona

Carbassó arrebossat

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons amb salsa carbonara

Mandonguilles de peix amb tomàquet

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Minestra saltada (pèsols, patata daus, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Arròs amb verdures

Peix fresc al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Sopa d'estels

Estofat de **gall d'indi**

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)

Delícies de bacallà

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre rostit amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Panellets



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

Plats de cuina catalana
Producte Eco
Producte integral

Producte de proximitat
Peix fresc

aramark
Ben a prop



DOMINIQUES

Octubre 2024

L'alimentació durant el dia es reparteix en

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...

De primer pots sopar...



Si de segon dines...

De segon pots sopar...



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/quarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.

Allgus exemples de berenars:

Fruita fresca i bastonets de pa integral.

Un grapat de fruita seca.

Entrepà de formatge.

Un iogurt amb musli.

Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

aramark
Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ SENSE GLUTEN

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana

Llom al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardineria

Pa s/gluten

logurt natural

3

Pasta s/gluten al pesto

Rap amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

4

Llenties s/gluten guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Lluç a la marinera s/gluten

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates saltat amb gall d'indi

Llom a la planxa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa s/gluten

logurt natural

9

Macarrons s/gluten a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Pollastre al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta s/gluten

Trita de patates i ceba

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja

Pa s/gluten

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa s/gluten

Fruita de temporada

16

Paella de peix (brou natural)

Trita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma

Llom arrebossat s/gluten

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

logurt natural

18

Pasta s/gluten gratinats amb verdures

Peix fresc a la llimona

Carbassó arrebossat s/gluten

Pa s/gluten

Fruita de temporada

21

Llenties s/gluten amb moniato

Trita de patates i ceba

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

22

Macarrons s/gluten a la carbonara s/gluten

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa s/gluten

Fruita de temporada

24

Arròs amb verduretes

Peix fresc al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

25

Sopa amb pasta s/gluten

Estofat de gall dindi

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

logurt natural

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Bacallà arrebossat s/gluten

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata

Trita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

30

Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa s/gluten

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa s/gluten

Postre especial s/gluten



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc

aramark
Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ SENSE OU

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana

Llom al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

Pasta s/ou a la napolitana

Rap amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Lluç a la marinera

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates saltat amb gall d'indi

Llom a la planxa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

9

Macarrons s/ou a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Pollastre al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta s/ou

X

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures

Gall d'indi a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espaguetis s/ou amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrans estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella de peix (brou natural)

Hamburguesa a la planxa

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma

Llom arrebossat s/ou

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt natural

18

Pasta s/ou gratinats amb verdures

Peix fresc a la llimona

Carbassó arrebossat s/ou

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato

Llom a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons s/ou a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Arròs amb verduretes

Peix fresc al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Sopa amb pasta s/ou

Estofat de gall dindi

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge s/ou)

Bacallà arrebossat s/ou

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata

Gall d'indi a la planxa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals s/ou amb salsa de tomàquet i formatge s/ou

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Postre especial s/ou



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc

aramark
Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ SENSE LACTOSA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana
Llom al forn
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

2

Crema de verdures
Mandonguilles a la jardineria
Pa blanc
logurt s/lactosa

3

Tallarins a la napolitana
Rap amb all i julivert
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata
Pollastre rostit a la llimona
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Lluç a la marinera
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates saltat amb gall d'indi
Llom a la planxa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
logurt s/lactosa

9

Macarrons a la siciliana s/formatge
Pollastre al forn
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta
Trita de patates i ceba
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates
Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge
Pa blanc
Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre a la farigola
Tomàquet al forn amb orenga
Pa integral
Fruita de temporada

16

Paella de peix (brou natural)
Trita de carbassó
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma
Llom arrebossat s/làctics
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
logurt s/lactosa

18

Llacets saltejats amb verdures
Peix fresc a la llimona
Carbassó arrebossat s/làctics
Pa blanc
Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato
Trita de patates i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

22

Macarrons amb tomàquet
Peix al forn amb salsa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Botifarra al forn
Seques amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada

24

Arròs amb verduretes
Peix fresc al forn
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25

Sopa d'estels
Estofat de gall dindi
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt s/lactosa

28

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)
Bacallà arrebossat s/làctics
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata
Trita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga
Pollastre amb salsa de castanyes
Patates al romaní
Pa integral
Postre especial s/làctics



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc



Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ SENSE PLV

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana

Llom al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc

logurt de soia

3

Tallarins a la napolitana

Rap amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Lluç a la marinera

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates saltat amb gall d'indi

Llom a la planxa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

logurt de soia

9

Macarrons a la siciliana s/formatge

Pollastre al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta

Truita de patates i ceba

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja s/formatge

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb orenga

Pa integral

Fruita de temporada

16

Paella de peix (brou natural)

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma

Llom arrebossat s/làctics

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa integral

logurt de soia

18

Llacets saltejats amb verdures

Peix fresc a la llimona

Carbassó arrebossat s/làctics

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato

Truita de patates i ceba

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons amb tomàquet

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Arròs amb verdures

Peix fresc al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

25

Sopa d'estels

Estofat de gall dindi

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt de soia

28

Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)

Bacallà arrebossat s/làctics

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa integral

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre amb salsa de castanyes

Patates al romaní

Pa integral

Postre especial s/làctics



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc

aramark
Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ SENSE FRUITS SECS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana

Llom al forn

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

2

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc

logurt natural

3

Tallarins a la napolitana

Rap amb all i julivert

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata

Pollastre rostit a la llimona

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)

Lluç a la marinera

Enciam i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates saltat amb gall d'indi

Llom a la planxa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)

Pollastre al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta

Trita de patates i ceba

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates

Espirals amb bolonyesa de soja

Pa blanc

Fruita de temporada

15

Cigrans estofats amb verdures

Pollastre a la farigola

Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga

Pa blanc

Fruita de temporada

16

Paella de peix (brou natural)

Trita de carbassó

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma

Llom arrebossat s/f.secs

Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

18

Llacets gratinats amb verdures

Peix fresc a la llimona

Carbassó arrebossat s/f.secs

Pa blanc

Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato

Trita de patates i ceba

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

22

Macarrons a la carbonara

Peix al forn amb salsa

Enciam i tomàquet amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'

Botifarra al forn

Seques amb all i julivert

Pa blanc

Fruita de temporada

24

Arròs amb verduretes

Peix fresc al forn

Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

25

Sopa d'estels

Estofat de gall dindi

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

logurt natural

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)

Bacallà arrebossat s/f.secs

Enciam i pastanaga amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata

Trita francesa

Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro amb 'OOVE'

Pa blanc

Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga

Pollastre al forn

Patates al romaní

Pa blanc

Postre especial s/f.secs



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc

aramark
Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ SENSE PEIX

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana
Llom al forn
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

2

Crema de verdures
Mandonguilles a la jardinera
Pa blanc
logurt natural

3

Tallarins al pesto
Llom a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata
Pollastre rostit a la llimona
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Gall d'indi a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates saltat amb gall d'indi
Llom a la planxa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)
Pollastre al forn
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta
Trita de patates i ceba
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates
Espirals amb bolonyesa de soja
Pa blanc
Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre a la farigola
Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

16

Paella de verdures
Trita de carbassó
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma
Llom arrebossat
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

18

Llacets gratinats amb verdures
Gall d'indi a la planxa
Carbassó arrebossat
Pa blanc
Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato
Trita de patates i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

22

Macarrons a la carbonara
Mandonguilles de carn
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Botifarra al forn
Seques amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada

24

Arròs amb verduretes
Pollastre a la planxa
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25

Sopa d'estels
Estofat de gall dindi
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Llom a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata
Trita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga
Pollastre amb salsa de castanyes
Patates al romaní
Pa integral
Panellets



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc

aramark

Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ SENSE PORC

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

2

Crema de verdures
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Pa blanc
logurt natural

3

Tallarins al pesto
Rap amb all i julivert
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata
Pollastre rostit a la llimona
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Lluç a la marinera
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates saltat amb gall d'indi
Croquetes d'espinacs
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)
Pollastre al forn
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

10

Sopa amb pasta
Truita de patates i ceba
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures
Salsitxes vegetals a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates
Espirals amb bolonyesa de soja
Pa blanc
Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures
Pollastre a la farigola
Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

16

Paella de peix
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma
Peix arrebossat
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

18

Llacets gratinats amb verdures
Peix fresc a la llimona
Carbassó arrebossat
Pa blanc
Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato
Truita de patates i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

22

Macarrons amb tomàquet
Mandonguilles de peix (lluç i sípia) amb salsa
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba) amb 'OOVE'
Hamburguesa vegetal
Seques amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada

24

Arròs amb verduretes
Peix fresc al forn
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25

Sopa d'estels
Estofat de pollastre
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
logurt natural

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Delícies de bacallà
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata
Truita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga
Pollastre amb salsa de castanyes
Patates al romaní
Pa integral
Panellets



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc



Ben a prop



DOMINIQUES VIC

Octubre 2024

Nutricionista Cristina Tobar

MENÚ VEGETARIÀ

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Arròs a la napolitana
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

2

Crema de verdures
Saltejat de llegums
Pa blanc
logurt natural

3

Tallarins al pesto
Croquetes d'espínacs
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

4

Llenties guisades amb patata
Rollets de primavera
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

7

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives)
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i olives amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

8

Pèsols amb patates
Croquetes d'espínacs
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

9

Macarrons a la siciliana (sofregit de tomàquet i olives)
Rollets de primavera
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

10

Sopa vegetal amb pasta
Trita de patates i ceba
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

11

Mongetes seques amb verdures
Salsitxes vegetals a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patates
Espirals amb bolonyesa de soja
Pa blanc
Fruita de temporada

15

Cigrons saltejats amb verdures
Rollets de primavera
Tomàquet al forn amb formatge en pols i orenga
Pa integral
Fruita de temporada

16

Paella de verdures
Trita de carbassó
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

17

Crema de pastanaga amb poma
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam, tomàquet i blat de moro amb 'OOVE'
Pa integral
logurt natural

18

Llacets gratinats amb verdures
Falafels
Carbassó arrebossat
Pa blanc
Fruita de temporada

21

Llenties amb moniato
Trita de patates i ceba
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

22

Macarrons amb tomàquet
Mandonguilles vegetals
Enciam i tomàquet amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

23

Minestra saltejada pèsols, patata, pastanaga i ceba amb 'OOVE'
Hamburguesa vegetal
Seques amb all i julivert
Pa blanc
Fruita de temporada

24

Arròs amb verdures
Rollets de primavera
Enciam, tomàquet i pastanaga amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

25

Sopa vegetal d'estels
Saltejat de llegums
Pa blanc
logurt natural

28

Arròs a la milanesa (pèsols, xamp. i formatge)
Croquetes d'espínacs
Enciam i pastanaga amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

29

Bròquil amb patata
Trita francesa
Enciam, tomàquet i olives amb 'OOVE'
Pa integral
Fruita de temporada

30

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i blat de moro amb 'OOVE'
Pa blanc
Fruita de temporada

31

Crema de carbassa i pastanaga
Falafels
Patates al romaní
Pa integral
Panellets



Aliment integral



Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient



CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'



Plats de cuina catalana

Producte Eco

Producte integral

Producte de proximitat

Peix fresc

aramark
Ben a prop