

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1
1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	FESTA	FESTA	FESTA	8
4	5	6	7	8	8
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE POLLASTRE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	15
11	12	13	14	15	15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU MONGETA TENDRA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8, 12) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12)			20
18	19	20			20



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.xaloc.com ID 9108920489

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat



★ ARBRETS de Nadal

INGREDIENTS

- Cassoletes de full
- Carbassó
- Formatge crema
- Ous de truita

ELABORACIÓ

Omplim les cassoletes de full amb formatge crema, i els ous de truita. Seguidament amb l'ajuda d'una mandolina tallem làmines fines de carbassó. Finalment, amb l'ajuda d'una broqueta muntem l'aperitiu com si fos un arbre.

CORONA de Nadal ★

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



★ PIRULETES de Nadal

INGREDIENTS

- Formatge (parmesà)
- Llavors (sèsam, pipes, etc.)
- Orenga

ELABORACIÓ

Ratlem el formatge ben fi i ho barregem amb les llavors (sèsam, pipes, etc.). Agafem un motlle amb la forma que més ens agradi i posem una cullerada de la barreja, ho estenem be perquè quedi una capa fina i uniforme introduïm la broqueta i cap al forn.



DESEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	FESTA	FESTA	FESTA
4	5	6	7	8
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ al forn (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA DE FORMATGES (3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
11	12	13	14	15
1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU MONGETA TENDRA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE NADAL AMBGALETS sense gluten 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8, 12) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA PO POSTRE sense gluten		
18	19	20		



DESEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	FESTA	FESTA	FESTA
4	5	6	7	8
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
11	12	13	14	15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT sense lactosa (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU MONGETA TENDRA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8, 12) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA PO POSTRE sense lactosa		
18	19	20		



- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacauet** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)

DESEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense ou)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	FESTA	FESTA	FESTA
4	5	6	7	8
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) LLOM A LA PLANXA 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
11	12	13	14	15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU MONGETA TENDRA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE NADAL DE VERDURES AMB GALETS (1, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8, 12) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA PO POSTRE DE NADAL sense ou		
18	19	20		



DESEMBRE | COL·LEGI XALOC (sense porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) 2P MANDONGUILLES de cigró AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	FESTA	FESTA	FESTA
4	5	6	7	8
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE POLLASTRE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLUÇA A LA PLANXA (4) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
11	12	13	14	15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P VEDELLA A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU MONGETA TENDRA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE NADAL AMB GALETS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8, 12) GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12)		
18	19	20		



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
<p>*VERDURES PERMESES: patata vella, espinacs, xampinyons, col, enciam, api, escarola, bledes, bròquil i endívies.</p> <p>*FRUITES PERMESES: alvocat, papaia, olives</p> <p>*LLEGUMS PERMESES: tofu, seitan</p> <p>*FRUITS SECS PERMESOS: llavors de sèsam i de carbassa</p>								1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	
1P ARRÒS AMB RAP (4)	2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AL FORN (6, 12)	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS (1, 3, 9)	2P POLLASTRE AL FORN	FESTA		FESTA		FESTA	
GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6)	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	GU AMANIDA *	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)						
4	5	6	7	8					
1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES	2P POLLASTRE A LA PLANXA	1P CREMA DE BLEDES	2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12)	1P BRÒQUIL I PATATA	2P BACALLÀ AL FORN (4)	1P FUSSILIS AMB FORMATGES (1, 3, 7)	2P TRUITA DE PATATES (3)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA
GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	GU PATATA AL CALIU	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	GU AMANIDA *	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	GU AMANIDA*	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	GU XAMPINYONS SALTEJATS	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
11	12	13	14	15					
1P PATATES GRATINADES (7)	2P TRUITA FRANCESA (3)	1P SOPA DE NADAL* AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 12)	2P POLLASTRE ROSTIT						
GU AMANIDA *	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	GU PURÉ DE PATATA AMB CANYELLA	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)						
18	19	20							



SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

20

DESEMBRE

Sopa de nadal amb
mini pilotetes

Pollastre de nadal amb
prunes i panses

Postres de nadal

JORNADA

DE NADAL

