

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

3

4

5

6

7

Arròs (*)
blanc amb pastanaga
Lluç a la planxa
Poma o plàtan

Pastanaga i patata
Bistec de vedella
Poma o plàtan

Pasta bullida (*)
Peix a la planxa
iogurt natural

Sopa lleugera
Pollastre a la planxa
Poma o plàtan

10

11

12

13

14

Arròs (*) blanc
amb pastanaga
Fogonero a la planxa
Poma o plàtan

Pastanaga i patata
Llom de porc a la planxa
Poma o plàtan

Arròs blanc amb
pastanaga
Truita a la francesa
Poma o plàtan

Espaguetis (*) bullits
Rap a la planxa
iogurt natural

Sopa lleugera
Bistec de vedella
Poma o plàtan

17

18

19

20

21

Sopa lleugera
Bistec a la planxa
Poma o plàtan

Pastanaga i patata
Llom de porc a la planxa
Poma o plàtan

Espaguetis bullits
Pollastre a la planxa
Poma o plàtan

Sopa lleugera
Lluç a la planxa
Poma o plàtan

Arròs blanc amb
pastanaga (*)
Truita a la francesa
iogurt natural

24

25

26

27

28

Pastanaga i patata
Pollastre a la planxa
Poma o plàtan

Arròs
blanc amb pastanaga(*)
Bacallà a la planxa
Poma o plàtan

Macarrons bullits(*)
Pollastre a la planxa
Poma o plàtan

Pastanaga i patata
Truita a la francesa
Poma o plàtan

**Jornada
Gastronòmica de Galícia**
Sopa lleugera
Peix a la planxa
iogurt natural

31

Espaguetis bullits
Bistec de vedella a la
planxa
Poma o plàtan

CONSULTA TOTS ELS
MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
O ESCANEJA AQUEST
CODI QR AMB EL TEU
TELÈFON MÒBIL



(*)Plats elaborats amb arròs o pasta de producció ecològica.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

CONSULTA TOTS ELS MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
 O ESCANEJA AQUEST CODI QR AMB EL TEU TELÈFON MÒBIL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Arròs amb Calamars(*) Lluç al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	4 Mongeta i patata Pilota rostida i amanida de tomàquet Fruita del temps	5 Llenties amb hortalisses Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat	6 Purè de verdures Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	7 Arròs amb verdures(*) Fogonero a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
10 Bledes i patata Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	11 Cigrons amb hortalisses Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	12 Espaguetis a les fines herbes Rap a la planxa i amanida logurt desnatat	13 Sopa de brou i pasta Bistec de vedella planxa i amanida Fruita del temps	14 Purè de verdures Bistec de vedella a la planxa i amanida Pinya en el seu suc
17 Coliflor i patata Porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	18 Espaguetis amb verduretes Pollastre a la planxa i amanida Fruita del temps	19 Mongetes estofades amb verdures Lluç a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	20 Arròs amb verdures(*) Truita paisana i amanida d'enciam i tomàquet logurt desnatat	21 Col amb patata Pollastre a la planxa i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps
24 Arròs amb verdures(*) Bacallà a la planxa i amanida Fruita del temps	25 Macarrons a les fines herbes(*) Pollastre a la planxa i amanida Fruita del temps	26 Llenties amb verdures Truita francesa i amanida Fruita del temps	27 Jornada Gastronòmica de Galícia Caldo gallec Peix "a la gallega" logurt descremat	28 Espaguetis amb alfàbrega Bistec de vedella planxa i amanida Fruita del temps
31				(*)Plats elaborats amb arròs o pasta de producció ecològica.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
FESTA ³	Arròs (*) amb calamars Lluç al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps ⁴	Mongeta i patata Pilota rostida sense gluten i amanida de tomàquet Fruita del temps ⁵	Llenties amb hortalisses Escalopa de porc a la milanesa i amanida logurt natural ⁶	Purè de verdures Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps ⁷
Arròs amb Verdures(*) ¹⁰ Fogonero en salsa verda i amanida Fruita del temps	Bledes i patata ¹¹ Salsitxes sense gluten a la planxa i amanida Fruita del temps	Cigrons amb hortalisses ¹² Truita a la francesa i amanida Fruita del temps	Espaguetis sense gluten ¹³ al pesto Rap a la marinera logurt	Sopa de brou ¹⁴ i pasta sense gluten fricandó de vedella Fruita del temps
Purè de verdures ¹⁷ Bistec a la jardinera Pinya en el seu suc	Coliflor i patata ¹⁸ Porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Espaguetis sense gluten ¹⁹ a la carbonara (bacon sense gluten) Pollastre amb samfaina Fruita del temps	Mongetes Estofades ²⁰ (xoriç sense gluten) Tiretes de lluç cruixents i amanida Fruita del temps	Arròs a la cassola (*) ²¹ (salsitxes sense gluten) Truita paisana i amanida d'enciam i tomàquet Flam sense gluten
Trinxat de col ²⁴ (bacon sense gluten) Botifarra sense gluten al forn i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Arròs ²⁵ a la milanesa(*) (pernil sense gluten) Bacallà amb salsa verda Fruita del temps	Macarrons sense gluten ²⁶ amb tomàquet(*) Pollastre guisat amb verdures Fruita del temps	Llenties amb ²⁷ xoriç sense gluten Ous gratinats amb tomàquet i formatge Fruita del temps	Jornada Gastronòmica de Galícia ²⁸ Caldo gallec (pasta sense gluten) Peix "a la gallega" logurt natural
Espaguetis sense gluten ³¹ a la napolitana Escalopa de vedella i amanida Fruita del temps			Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc són sense gluten	(*)Plats elaborats amb arròs de producció ecològica.

CONSULTA TOTS ELS
MENUS A:

<http://ampamargallo.ent>

itatscastelldefels.cat

O ESCANEJA AQUEST
CODI QR AMB EL TEU
TELÈFON MÒBIL



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

3

Arròs (*)
amb calamars
Lluç al forn i amanida
d'enciam i olives
Fruita del temps

4

Mongeta i patata
Pilota rostida de vedella
i amanida de tomàquet
Fruita del temps

5

Llenties
amb hortalisses
Peix arrebossat i
amanida d'enciam i
pastanaga
logurt natural

6

Purè de verdures
Pollastre al forn i
amanida d'enciam i blat
de moro
Fruita del temps

7

Arròs amb
verdures(*)
Fogonero en salsa verda
i amanida
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Salsitxes de pollastre a la
planxa d'enciam i
pastanaga
Fruita del temps

11

Cigrons amb
hortalisses
Truita a la francesa i
amanida
Fruita del temps

12

Espaguetis al pesto(*)
Rap a la marinera
logurt

13

Sopa de brou amb pasta
(sense porc)
Fricandó de vedella
Fruita del temps

14

Purè de verdures
Bistec a la jardinera
Pinya en el seu suc

17

Coliflor i patata
Peix a la planxa / forn i
amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita del temps

18

Espaguetis
a les fines herbes
Pollastre amb samfaina
Fruita del temps

19

Mongetes estofades
amb verdures
Tiretes de lluç cruixents i
amanida
Fruita del temps

20

Arròs a la cassola
amb pollastre (*)
Truita paisana i amanida
d'enciam i tomàquet
Flam

21

Trinxat de col
(sense bacon)
Pollastre al forn i
tomàquet amanit amb
orenga
Fruita del temps

24

Arròs
a la milanesa(*)
(sense pernil)
Bacallà amb salsa verda
Fruita del temps

25

Macarrons amb
tomàquet(*)
Pollastre guisat amb
verdures
Fruita del temps

26

Llenties guisades
amb verdures
Ous gratinats amb
tomàquet i formatge
Fruita del temps

27

**Jornada
Gastronòmica de Galícia**
Caldo gallec
(sense porc)
Peix "a la gallega"
Bica de trives

28

Espaguetis a la
napolitana
Escalopa de vedella i
amanida
Fruita del temps

31

(*)Plats elaborats amb
arròs o pasta de
producció ecològica.

CONSULTA TOTS ELS
MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
O ESCANEJA AQUEST
CODI QR AMB EL TEU
TELÈFON MÒBIL



CONSULTA TOTS ELS MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
 O ESCANEJA AQUEST CODI QR AMB EL TEU TELÈFON MÒBIL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
FESTA 3	Arròs (*) amb calamars Lluç al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps 4	Mongeta i patata Pilota rostida sense ou i amanida de tomàquet Fruita del temps 5	Llenties amb hortalisses Carn magra de porc a la planxa i amanida logurt natural 6	Purè de verdures Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 7
Arròs amb verdures(*) 10 Fogonero en salsa verda i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Bledes i patata 11 Salsitxes a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Cigrons amb hortalisses 12 Bistec a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis amb alfàbrega 13 Rap a la marinera logurt	Sopa de brou i pasta 14 Fricandó de vedella Fruita del temps
Purè de verdures 17 Bistec a la jardinera Pinya en el seu suc	Coliflor i patata 18 Porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Espaguetis a les 19 fines herbes Pollastre amb samfaina Fruita del temps	Mongetes 20 estofades Lluç a la planxa i amanida Fruita del temps	Arròs a la cassola(*) 21 Llom de porc a la planxa i amanida Flam sense ou
Trinxat de col 24 Botifarra al forn i tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps	Arròs 25 a la milanesa(*) (sense formatge) Bacallà amb salsa verda Fruita del temps	Macarrons amb 26 tomàquet(*) Pollastre guisat amb verdures Fruita del temps	Llenties amb xoriç 27 Llom de porc a la planxa i amanida Fruita del temps	Jornada 28 Gastronòmica de Galícia Caldo gallec Peix "a la gallega" logurt de soja
Espaguetis a la 31 napolitana Bistec de vedella a la planxa i amanida Fruita del temps			Es fa servir pasta de blat de moro o d'arròs que no conté ou. NO es fa servir formatge ratllat, conté traces d'ou.	(*)Plats elaborats amb arròs de producció ecològica.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

3

Arròs
a les fines herbes(*)
Pollastre a la planxa i
amanida d'enciam i
olives
Fruita del temps

4

Mongeta i patata
Pilota rostida i amanida
de tomàquet
Fruita del temps

5

Llenties
amb hortalisses
Escalopa de porc a la
milanesa i amanida
d'enciam i pastanaga
logurt natural

6

Puré de verdures
Pollastre al forn i
amanida d'enciam i blat
de moro
Fruita del temps

7

Arròs amb
verdures(*)
Gall dindi a la planxa i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita del temps

10

Bledes i patata
Salsitxes a la planxa i
amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita del temps

11

Cigrons amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i
olives
Fruita del temps

12

Espaguetis al pesto(*)
Pollastre a la planxa i
amanida
logurt

13

Sopa de brou i pasta
Fricandó de vedella
Fruita del temps

14

Puré de verdures
Mandonguilles a la
jardinera
Pinya en el seu suc

17

Coliflor i patata
Porc a l'orenga i
amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita del temps

18

Espaguetis a la
carbonara
Pollastre amb samfaina
Fruita del temps

19

Mongetes
estofades
Llom arrebossat i
amanida d'enciam i blat
de moro
Fruita del temps

20

Arròs a la cassola (*)
Trita paisana i amanida
d'enciam i tomàquet
Flam

21

Trinxat de col
Botifarra al forn i
tomàquet amanit amb
orenga
Fruita del temps

24

Arròs
a la milanesa (*)
Trita de carbassó i
amanida
Fruita del temps

25

Macarrons amb
tomàquet (*)
Pollastre guisat amb
verdures
Fruita del temps

26

Llenties amb xoriç
Ous gratinats amb
tomàquet i formatge
Fruita del temps

27

**Jornada
Gastronòmica de Galícia**
Caldo gallec
Llom de porc a la planxa
i amanida
Bica de trives

28

Espaguetis a la
napolitana
Escalopa de vedella i
amanida
Fruita del temps

31

**(*)Plats elaborats amb
arròs o pasta de
producció ecològica.**

CONSULTA TOTS ELS
MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
O ESCANEJA AQUEST
CODI QR AMB EL TEU
TELÈFON MÒBIL



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

3

Arròs (*)
amb calamars
Lluç al forn i amanida
d'enciam i olives
Fruita del temps

4

Mongeta i patata
Pollastre rostit i amanida
de tomàquet
Fruita del temps

5

Llenties
amb hortalisses
Bistec de vedella planxa
i amanida d'enciam i
pastanaga
logurt de soja

6

Puré de verdures
(sense formatge ni llet)
Pollastre al forn i
amanida
Fruita del temps

7

Arròs amb
verdures(*)
Fogonero en salsa verda
i amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita del temps

10

Bledes i patata
Llom de porc a la planxa
i amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita del temps

11

Cigrons amb hortalisses
Truita a la francesa i
amanida d'enciam i
olives
Fruita del temps

12

Espaguetis amb
alfàbrega(*)
Rap a la marinera
logurt de soja

13

Sopa de brou i pasta
fricandó de vedella
Fruita del temps

14

Puré de verdures
(sense formatge ni llet)
Bistec a la jardinera
Pinya en el seu suc

17

Coliflor i patata
Porc a l'orenga i
amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita del temps

18

Espaguetis
a les fines herbes
Pollastre amb samfaina
Fruita del temps

19

Mongetes
estofades
Lluç a la planxa i
amanida d'enciam i blat
de moro
Fruita del temps

20

Arròs a la cassola
amb pollastre(*)
Truita paisana i amanida
d'enciam i tomàquet
logurt de soja

21

Trinxat de col
(sense bacon)
Pollastre al forn i
tomàquet amanit amb
orenga
Fruita del temps

24

Arròs
amb verdures (*)
Bacallà amb salsa verda
Fruita del temps

25

Macarrons amb
tomàquet(*)
Pollastre guisat amb
verdures
Fruita del temps

26

Llenties guisades
(sense xoriç)
Llom de porc a la planxa
i amanida
Fruita del temps

27

Jornada
Gastronòmica de Galícia
Caldo gallec
Peix "a la gallega"
logurt de soja

28

Espaguetis a la
napolitana
Bistec de vedella planxa i
amanida
Fruita del temps

31

(*)Plats elaborats amb
arròs o pasta de
producció ecològica.

CONSULTA TOTS ELS
MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
O ESCANEJA AQUEST
CODI QR AMB EL TEU
TELÈFON MÒBIL



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

3

Arròs (*)
amb calamars
Lluç al forn i amanida
d'enciam i olives
Fruita del temps

4

Mongeta i patata
Truita a les fines herbes i
amanida de tomàquet
Fruita del temps

5

Llenties
amb hortalisses
Peix arrebossat i
amanida d'enciam i
pastanaga
logurt natural

6

Puré de verdures
Empedrat de mongetes
amb enciam i blat de
moro
Fruita del temps

7

Arròs amb
verdures(*)
Fogonero en salsa verda
i amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita del temps

10

Bledes i patata
Peix a la planxa / forn a
la planxa i amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

11

Cigrons amb hortalisses
Truita a la francesa i
amanida d'enciam i
olives
Fruita del temps

12

Espaguetis al pesto(*)
Rap a la marinera
logurt natural

13

Sopa de brou vegetal
amb pasta
Ous remenats amb
xampinyons
Fruita del temps

14

Puré de verdures
Llenties guisades amb
arròs
Pinya en el seu suc

17

Coliflor i patata
Peix a la planxa / forn i
amanida d'enciam i
pastanaga
Fruita del temps

18

Espaguetis amb
verdures
Calamars a la romana i
amanida
Fruita del temps

19

Mongetes
estofades amb verdures
Tiretes de lluç cruixents i
amanida d'enciam i blat
de moro
Fruita del temps

20

Arròs
amb verdures(*)
Truita paisana i amanida
d'enciam i tomàquet
Flam

21

Trinxat de col
(sense bacon)
Truita de carbassó i
tomàquet amanit amb
orenga
Fruita del temps

24

Arròs
a la milanesa (*)
(sense pernil)
Bacallà amb salsa verda
Fruita del temps

25

Macarrons amb
tomàquet (*)
Cigrons saltejats amb
espinacs
Fruita del temps

26

Llenties amb verdures
Ous gratinats amb
tomàquet i formatge
Fruita del temps

27

Jornada
Gastronòmica de Galícia
Sopa de brou vegetal
amb pasta
Peix "a la gallega"
Bica de trives

28

Espaguetis a la
napolitana
Escalopa de vedella i
amanida
Fruita del temps

31

(*)Plats elaborats amb
arròs o pasta de
producció ecològica.

CONSULTA TOTS ELS
MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
O ESCANEJA AQUEST
CODI QR AMB EL TEU
TELÈFON MÒBIL



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

FESTA

3

4

5

6

7

Arròs amb calamars(*)
Lluç al forn i amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Mongeta i patata
Pollastre al forn i amanida de tomàquet
Fruita del temps

Llenties amb hortalisses
Carn magra de porc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Purè de verdures (sense formatge ni llet)
Pollastre al forn i amanida
Fruita del temps

Arròs amb verdures(*)
Fogonero en salsa verda i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

10

Bledes i patata
Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

11

Cigrons amb hortalisses
Bistec a la planxa i amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

12

Espaguetis amb alfàbrega
Rap a la marinera
logurt de soja

13

Sopa de brou i pasta
Fricandó de vedella
Fruita del temps

14

Purè de verdures (sense formatge ni llet)
Bistec a la jardinera
Pinya en el seu suc

17

Coliflor i patata
Porc a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Espaguetis a les fines herbes
Pollastre amb samfaina
Fruita del temps

19

Mongetes estofades amb verdures
Lluç a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

20

Arròs a la cassola amb pollastre(*)
Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet
logurt de soja

21

Trinxat de col (sense bacon)
Pollastre al forn i tomàquet amanit amb orenga
Fruita del temps

24

Arròs amb verdures (*)
Bacallà amb salsa verda
Fruita del temps

25

Macarrons amb tomàquet
Pollastre guisat amb verdures
Fruita del temps

26

Llenties guisades (sense xoriç)
Llom de porc a la planxa i amanida
Fruita del temps

27

Jornada Gastronòmica de Galícia
Caldo gallec
Peix “a la gallega”
logurt de soja

28

Espaguetis a la napolitana
Bistec de vedella a la planxa i amanida
Fruita del temps

31

Es fa servir pasta de blat de moro o d'arròs que no conté ou. NO es fa servir formatge ratllat, conté traces d'ou.

(*)Plats elaborats amb arròs o de producció ecològica.

CONSULTA TOTS ELS MENUS A:
<http://ampamargallo.entitatscastelldefels.cat>
O ESCANEJA AQUEST CODI QR AMB EL TEU TELÈFON MÒBIL

