

# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú BASAL

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs

Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro

logurt

15

Crema de carbassó i porro

Pollastre a la planxa amb olives i pastanaga

Fruita

16

Macarrons a la napolitana

Lluç al forn amb enciam i cogombre

Fruita

17

Paella

Ous gratinats al forn

Fruita

18

Cigrons estofats amb verdures

Limanda a la crema de ceba

Fruita

21

Crema de carbassa

Calamars a la romana i tomàquet amanit

Fruita

22

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt

23

Espinacs amb patates

Lluç a la marinera

Fruita

24

FESTIU

25

Amanida de l'hort

Daus de gall dindi amb pèsols

Fruita

28

Risotto de bolets

Limanda al forn amb pastanaga i porro

logurt

29

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera

Fruita

30


Amanida de llegums

Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei per qualsevol dubte.

 viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:

Edu.lamabella@gmail.com

- Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h

- Supervisió: 658 812 516 (Laia) 10 a

14 i de 15 a 17h

info@viudinamic.org

si dinem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú VEGÀ

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs  
  
Tofu al forn amb enciam i blat de moro  
  
logurt de soja

15

Crema de carbassó i porro  
  
Seità la planxa amb olives i pastanaga  
  
Fruita

16

Macarrons a la napolitana  
  
Saltejat de pèsols amb ceba  
  
Fruita

17

Amanida de l'hort  
  
Paella de verdures  
  
Fruita

18

Cigrons estofats  
  
Verdures escalivades  
  
Fruita

21

Crema de carbassa  
  
Seità al forn i tomàquet amanit  
  
Fruita

22

Llenties estofades amb verdures  
  
Amanida de tomàquet amb enciam i blat de moro  
  
logurt de soja

23

Espinacs amb patates  
  
Salsitxes de tofu amb olives i pastanaga  
  
Fruita

24

FESTIU

25

Amanida amb cigrons  
  
Pèsols satejats amb verdures  
  
Fruita

28

Amanida verda  
  
Arròs amb bolets i verdures  
  
logurt de soja

29

Crema de verdures  
  
Seità al forn amb tomàquet amanit  
  
Fruita

30

Amanida de llegums  
  
Hamburguesa vegetal amb enciam i olives  
  
Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei en cas de dubte.

viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:  
Edu.lamabella@gmail.com  
- Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h  
- Supervisió: 658 812 516 (Laia, de 10 a 14 i de 15 a 17h)  
info@viudinamic.org

si diemem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú VEGETARIÀ

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs

Truita a la francesa amb enciam i blat de moro

logurt

15

Crema de carbassó i porro

Seità la planxa amb olives i pastanaga

Fruita

16

Macarrons a la napolitana

Tofu amb enciam i cogombre

Fruita

17

Paella de verdures

Ous gratinats al forn

Fruita

18

Cigrons estofats amb verdures

Verdures escalivades

Fruita

21

Crema de carbassa

Seità al forn i tomàquet amanit

Fruita

22

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt

23

Espinacs amb patates

Salsitxes de tofu amb olives i pastanaga

Fruita

24

FESTIU

25

Amanida amb cigrons

Pèsols satejats amb verdures

Fruita

28

Amanida verda

Risotto de bolets

logurt

29

Crema de verdures

Seità al forn amb tomàquet amanit

Fruita

30

Amanida de llegums

Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei en cas de dubte.

viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:

Edu.lamabella@gmail.com

- Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h

- Supervisió: 658 812 516 (Laia, de 10 a 14 i de 15 a 17h)

info@viudinamic.org

si dinem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita





# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú NO CARN

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs

Truita a la francesa amb enciam i blat de moro

logurt

15

Crema de carbassó i porro

Pollastre a la planxa amb olives i pastanaga

Fruita

16

Macarrons a la napolitana

Lluç al forn amb enciam i cogombre

Fruita

17

Paella de verdures

Ous gratinats al forn

Fruita

18

Cigrons estofats amb verdures

Limanda a la crema de ceba

Fruita

21

Crema de carbassa

Calamars a la romana al forn i tomàquet amanit

Fruita

22

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt

23

Espinacs amb patates

Lluç a la marinera

Fruita

24

FESTIU

25

Amanida de l'hort

Limanda al forn amb pèsols

Fruita

28

Risotto de bolets

Limanda al forn amb pastanaga i porro

logurt

29

Crema de verdures

Lluç a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita

30

Amanida de llegums

Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei en cas de dubte.

viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:

Edu.lamabella@gmail.com

- Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h

- Supervisió: 658 812 516 (Laia, de 10 a 14 i de 15 a 17h)

info@viudinamic.org

si diem...

Llegums o fècules

Verdures

Ous

Carns

Peix

Fruita

Làctics

podem sopar...

Verdures cuites  
hortalisses crues

Fècules

Carn o peix

Ous o peix

Carn o ous

Làctics o fruita

Fruita



# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú NO LACTOSA

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs  
  
Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro  
  
logurt de soja

15

Crema de carbassó i porro \* (s/lactis)  
  
Pollastre a la planxa amb olives i pastanaga  
  
Fruita

16

Macarrons a la napolitana  
  
Lluç al forn amb enciam i cogombre  
  
Fruita

17

Paella  
  
Ous gratinats amb salsa de tomàquet  
  
Fruita

18

Cigrons estofats amb verdures  
  
Limanda a la crema de ceba\* (s/lactis)  
  
Fruita

21

Crema de carbassa \* (s/lactis)  
  
Calamars a la romana i tomàquet amanit  
  
Fruita

22

Llenties estofades amb verdures  
  
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro  
  
logurt de soja

23

Espinacs amb patates  
  
Lluç a la marinera  
  
Fruita

24

FESTIU

25

Amanida de l'hort \* (s/lactis)  
  
Daus de gall dindi amb pèsols  
  
Fruita

28

Arròs amb bolets \* (s/lactis)  
  
Limanda al forn amb pastanaga i porro  
  
logurt de soja

29


Crema de verdures \* (s/lactis)  
  
Mandonguilles a la jardinera  
  
Fruita

30

Amanida de llegums  
  
Truita de patates amb enciam i olives  
  
Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei per qualsevol dubte.

 viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:  
Edu.lamabella@gmail.com
- Oficina: 93 357 35 19 de **9 a 14h**
- Supervisió: 658 812 516 (Laia) **10 a 14 i de 15 a 17h**
- info@viudinamic.org

si dinem... podem sopar...

Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú NO PORC

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs  
  
Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro  
  
logurt

15

Crema de carbassó i porro  
  
Pollastre a la planxa amb olives i pastanaga  
  
Fruita

16

Macarrons a la napolitana  
  
Lluç al forn amb enciam i cogombre  
  
Fruita

17

Paella  
  
Ous gratinats al forn  
  
Fruita

18

Cigrons estofats amb verdures  
  
Limanda a la crema de ceba  
  
Fruita

21

Crema de carbassa  
  
Calamars a la romana al forn i tomàquet amanit  
  
Fruita

22

Llenties estofades amb verdures  
  
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro  
  
logurt

23

Espinacs amb patates  
  
Lluç a la marinera  
  
Fruita

24

FESTIU

25

Amanida de l'hort  
  
Daus de gall dindi amb pèsols  
  
Fruita

28

Risotto de bolets  
  
Limanda al forn amb pastanaga i porro  
  
logurt

29

Crema de verdures  
  
Mandonguilles a la jardinera  
  
Fruita

30

Amanida de llegums  
  
Truita de patates amb enciam i olives  
  
Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei en cas de dubte.

viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador: Edu.lamabella@gmail.com
  - Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h
  - Supervisió: 658 812 516 (Laia, de 10 a 14 i de 15 a 17h)
- info@viudinamic.org

si dinem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita





# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú NO GLUTEN

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs  
  
Hamburguesa (no gluten) amb enciam i blat de moro  
  
logurt

15

Crema de carbassó i porro (no gluten)  
  
Pollastre a la planxa amb olives i pastanaga  
  
Fruita

16

Macarrons sense gluten a la napolitana  
  
Lluç al forn amb enciam i cogombre  
  
Fruita

17

Paella  
  
Ous gratinats al forn  
  
Fruita

18

Cigrons estofats amb verdures  
  
Limanda a la crema de ceba  
  
Fruita

21

Crema de carbassa (no gluten)  
  
Pollastre a la planxa i tomàquet amanit  
  
Fruita

22

Llenties estofades amb verdures  
  
Truita de carbassó amb enciam i blat de moro  
  
logurt

23

Espinacs amb patates  
  
Lluç a la marinera  
  
Fruita

24

FESTIU

25

Amanida de l'hort  
  
Daus de gall dindi amb pèsols  
  
Fruita

28

Risotto de bolets  
  
Limanda al forn amb pastanaga i porro  
  
logurt

29

Crema de verdures (no gluten)  
Mandonguilles a la jardinera (arrebossades amb maicena)  
  
Fruita


30

Amanida de llegums  
  
Truita de patates amb enciam i olives  
  
Fruita

\*PA SENSE GLUTEN

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei per qualsevol dubte.

 viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:  
Edu.lamabella@gmail.com  
- Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h  
- Supervisió: 658 812 516 (Laia ) 10 a 14 i de 15 a 17h  
info@viudinamic.org

si dinem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú NO LLEGUM

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs

Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro

logurt

15

Crema de carbassó i porro

Pollastre a la planxa amb olives i pastanaga

Fruita

16

Macarrons a la napolitana

Lluç al forn amb enciam i cogombre

Fruita

17

Paella

Ous gratinats al forn

Fruita

18

Patates estofades amb verdures

Limanda a la crema de ceba

Fruita

21

Crema de carbassa

Calamars a la romana i tomàquet amanit

Fruita

22

Minestra de verdures

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt

23

Espinacs amb patates

Lluç a la marinera

Fruita

24

FESTIU

25

Amanida de l'hort \* (sense llegum ni soja)

Daus de gall dindi amb verdures (no pèsols)

Fruita

28

Risotto de bolets (brou sense llegums)

Limanda al forn amb pastanaga i porro

logurt

29

Crema de verdures

Mandonguilles a la jardinera (no pèsols)

Fruita

30


Sopa de pasta (brou sense llegum)

Truita de patates amb enciam i olives

Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei per qualsevol dubte.

 viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:

Edu.lamabella@gmail.com

- Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h

- Supervisió: 658 812 516 (Laia) 10 a

14 i de 15 a 17h

info@viudinamic.org

si dinem...	podem sopar...
Llegums o fècules	Verdures cuites hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita





# Espai de Migdia La Mar Bella



Menú NO PEIX

Setembre 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

Sopa de verdures i arròs (brou sense peix)

Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro

logurt

15

Crema de carbassó i porro

Pollastre a la planxa amb olives sense farcir i pastanaga

Fruita

16

Macarrons a la napolitana

Llom a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita

17

Paella verdures (brou sense peix)

Ous gratinats al forn

Fruita

18

Cigrons estofats amb verdures

Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita

21

Crema de carbassa

Pollastre a la planxa i tomàquet amanit

Fruita

22

Llenties estofades amb verdures

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

logurt

23

Espinacs amb patates

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita

24

FESTIU

25

Amanida de l'hort

Daus de gall dindi amb pèsols

Fruita

28

Risotto de bolets

Pollastre a la planxa i tomàquet amanit

logurt

29

Crema de verdures

Mandonguilles de carn a la jardinera

Fruita

30


Amanida de llegums

Truita de patates amb enciam i olives sense farcir

Fruita

Tenim a la disposició dels i les consumidors i de l'autoritat sanitària, el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú. Recordeu d'informar, i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies.

Contacteu amb el coordinador del servei per qualsevol dubte.

 viu\_dinamic

CONTACTE:

- Menjador:

Edu.lamabella@gmail.com

- Oficina: 93 357 35 19 de 9 a 14h

- Supervisió: 658 812 516 (Laia ) 10 a 14 i de 15 a 17h

info@viudinamic.org

si diem...

Llegums o fècules

Verdures

Ous

Carns

Peix

Fruita

Làctics

podem sopar...

Verdures cuites  
hortalisses crues

Fècules

Carn o peix

Ous o peix

Carn o ous

Làctics o fruita

Fruita

