

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3.</p> <p><i>Amb el novembre arriben fruits de la tardor: castanyes, peres i caquis.</i></p>	<p>4.* Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense tonyina Macarrons integrals bolonyesa Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix</p>	<p>5. Patates i bledes vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre a la planxa Làctic/fruïta temps Alteracions: ou, lactosa</p>	<p>6. Arròs pilaff amb verdures Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet Peix/carn planxa Fruïta del temps Alteracions: gluten, bolets</p>	<p>7. Fesols estofats amb verdures Arròs bullit Lluç al forn amb patata fornera i porro Carn planxa Fruïta del temps Alteracions: llegums, peix</p>
<p>10. Crema de carxofes fresques i escalivades Espaguetis amb tomàquet i bolets Pasta s/gluten, s/ou, s/bolets Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten i bolets</p>	<p>11. Coliflor i cigrons amb formatge gratinat Sense formatge, sense cigrons Bacallà a la catalana Sense fruits secs, carn planxa Làctic/fruïta temps Alteracions: gluten, fruits secs, peix, lactosa, llegums</p>	<p>12. Arròs milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Ou dur amb sofregit de tomàquet, gratinats i amanida variada Carn o peix planxa Fruïta del temps Alteracions: ou, marisc</p>	<p>13.* Amanida d'enciam, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou, sense tonyina Llenties guisades amb verdures (xoriç, brou d'au) Arròs bullit, llenties amb verdures Fruïta del temps Alteracions: llegums, lactosa, peix, ou</p>	<p>14.* Crema de carbassa i pipes torrades Sense pipes Hamburguesa de magre amb ceba confitada i amanida variada Fruïta del temps Alteracions: gluten, fruits secs</p>
<p>17. Espirals integrals a la napolitana Pasta s/gluten, s/ou Croquetes d'espinaacs i amanida variada Carn/peix planxa Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa, fruits secs</p>	<p>18. Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Gall dindi al forn amb bolets i pèsols, amanida variada per acompanyar ¿ Làctic/fruïta temps Alteracions: llegums, lactosa, bolets</p>	<p>19. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional) Falafel amb salsa de iogurt Carn o peix planxa Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten, llegums, lactosa</p>	<p>20.* Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou, sense tonyina Arròs a la cassola amb pollastre i mongeta tendra Fruïta del temps Alteracions: ou, peix</p>	<p>21. Crema de carbassó Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruïta del temps Alteracions: peix</p>
<p>24. Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gluten, s/ou, s/tonyina Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten, peix</p>	<p>25. Patates i bròquil al vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer i amanida variada Làctic/fruïta temps Alteracions: ou, lactosa</p>	<p>26. Risotto de bolets Sense formatge, sense bolets Calamars a la romana i amanida variada Carn planxa Fruïta del temps Alteracions: marisc, lactosa, bolets</p>	<p>27. Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Remenat de tonyina amb alls tendres i amanida variada Truita s/ou i s/peix Fruïta del temps Alteracions: llegums, ou, lactosa, peix</p>	<p>28. Brou de pollastre amb galets Pasta s/gluten, s/ou Fricandó de vedella i carreretes s/carreretes Fruïta del temps Alteracions: gluten, bolets, ou</p>

Castanyes i moniatos, bons i sans a grapats.

Si el cuiner ha preparat...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata

Verdures

Carn

Peix

Ou

Fruïta / Làctic

Les famílies poden preparar per sopar...

Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)

Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata

Peix, ou, llegum o proteïna vegetal

Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura

Peix, carn, llegum, proteïna vegetal

Fruïta, làctic natural

Alimenta't amb els colors de la natura!

Cada fruita i verdura té un color especial que ens regala vitamines i energia per créixer forts i contents.

La dieta mediterrània ens convida a gaudir de la diversitat: el peix i la carn ens proporcionen proteïnes per enfortir els músculs, els llegums ens donen energia duradora i els cereals ens ofereixen la base per afrontar el dia amb força. A més, l'oli d'oliva i els fruits secs són grans aliats per cuidar el nostre cor i la nostra ment.

Amb varietat i productes del temps, nodrim la salut.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, tonyina i ou dur Sense ou, sense tonyina Tallarines amb salsa formatge parmesà Pasta s/gluten, s/ou, s/lactosa Fruita del temps Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</p>	<p>2. Minestra de verdures al vapor (maionesa opcional) Remenat de xampinyons Truita s/ou, truita francesa Làctic/fruita temps Alteracions: ou, lactosa, bolets</p>	<p>3. Arròs amb tomàquet Lluç a la basca i ou de guatlla i amanida variada Carn planxa, lluç s/ou Fruita del temps Alteracions: peix, ou</p>	<p>4.* Crema de pèsols amb espurnes de pernil Calamars amb ceba i tomàquet Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: marisc</p>	<p>5. Amanida variada Sopa de peix de roca Arròs bullit Pernilets de pollastre amb poma al forn Fruita del temps Alteracions: peix, marisc</p>
<p>8. <i>Amb el desembre arriben sabors de festa: escudella, canelons i dolços de Nadal.</i></p>	<p>9. Bròquil al vapor i oli d'oliva Fideuà (allioli opcional) Fideus amb carn, fideus s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, peix, marisc, gluten</p>	<p>10.* Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets s/bolets Làctic/fruita temps Alteracions: lactosa, bolets</p>	<p>11.* Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Truita de pernil i formatge, amanida variada Truita s/ou, s/formatge Fruita del temps Alteracions: llegums, lactosa, ou</p>	<p>12. Amanida variada Crema de patata i crostons d'oli Crostons s/gluten Tonyina confitada amb ceba i soja Carn planxa Fruita del temps Alteracions: gluten, peix, soja</p>
<p>15. Crema de coliflor Espaguetis <i>al pesto</i> Pasta s/gluten, s/ou, amb tomàquet Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, fruits secs, lactosa</p>	<p>16. Mongeta verda saltejada amb carbassa i salsa romesco Sense salsa romesco Truita de bacallà i amanida variada Truita s/ou, truita francesa Làctic/fruita temps Alteracions: ou, peix, lactosa, fruits secs, gluten</p>	<p>17.* Arròs tres delícies Sense ou, sense gambes Gall dindi al forn amb prunes i pinyons i amanida variada Sense prunes i pinyons Fruita del temps Alteracions: ou, peix, gluten, fruits secs</p>	<p>18.* Escudella amb galets i pilota Pasta s/gluten, s/ou Canelons de carn gratinats Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: lactosa, gluten, ou</p>	<p>19. Llenties estofades amb verdures Limanda al forn amb salsa de llimona Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix, llegums</p>

GAUDIU D'UN NADAL BEN
DOLÇ, COM EL VOSTRE
POSTRE PREFERIT

El fred de desembre es porta millor amb un plat calentó.

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruita / Làctic	Fruita, làctic natural

Alimenta't amb els colors de la natura!

Cada fruita i verdura té un color especial que ens regala vitamines i energia per créixer forts i contents.

La dieta mediterrània ens convida a gaudir de la diversitat: el peix i la carn ens proporcionen proteïnes per enfortir els músculs, els llegums ens donen energia duradora i els cereals ens ofereixen la base per afrontar el dia amb força. A més, l'oli d'oliva i els fruits secs són grans aliats per cuidar el nostre cor i la nostra ment.

Amb varietat i productes del temps, nodrim la salut.