

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		Patata, mongeta tendra i pastanaga	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de porros amb rostres
		Pollastre rostit a la llimona	Lluç al forn	Cigrons Eco estofats amb verdures
		Amanida	Amanida	#N/D
		Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada
		8	9	10
Fideus a la cassola amb verdures	Crema de carbassa amb formatgets	Arròs amb verduretes	Mongetes seques Eco estofades	
Pollastre amb salsa de taronja	Llentíes Eco amb arròs	Abadejo orly amb llimona	Truita de patates	
Amanida	#N/D	Amanida	Amanida	
Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada	Taronja amb canyella	Pa integral i Fruita de temporada	
13	14	15	16	17
Crema de carbassó amb rostres	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongetes seques estofades	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Pèsols amb patates
Llom amb salsa de poma	Lluç al forn	Truita francesa	Aletes de pollastre al forn	Calamars a l'andalusa
#N/D	Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Bròquil amb patata	Llentíes estofades	Espirals amb salsa carbonara	Crema de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet
Mandonguilles mixtes a la jardinera	Truita de tonyina	Llenguadina amb picada al forn	Cigrons amb sofregit de verdures	Pollastre amb curry
#N/D	Amanida	Amanida	#N/D	Amanida
Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa amb pasta	Mongeta tendra amb patates	Crema de carbassa amb pa torrat	Mongetes seques Eco estofades	
Lluç a la romana	Llomillo amb tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre i xampinyons	Truita de patates	
Amanida	#N/D	#N/D	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	

Menú sense
carn

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels lactics.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Patata, mongeta tendra i pastanaga Abadejo al forn Amanida Pa integral i Fruita de temporada	2 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Lluç al forn Amanida Pa i iogurt	3 Crema de porros amb rostes Cigrons Eco estofats amb verdures #N/D Pa i Fruita de temporada
6 Fideus a la cassola amb verdures Lluç amb salsa de taronja Amanida Pa i iogurt	7 Crema de carbassa amb formatgets Llenties Eco amb arròs #N/D Pa i Fruita de temporada	8 Arròs amb verduretes Abadejo orly amb llimona Amanida Taronja amb canyella	9 Mongetes seques Eco estofades Truita de patates Amanida Pa integral i Fruita de temporada	10
13 Crema de carbassó amb rostes Lluç amb salsa de poma #N/D Pa i Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de tomàquet Abadejo al forn Amanida Pa i iogurt	15 Mongetes seques estofades Truita francesa Amanida Pa i Fruita de temporada	16 Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Hamburguesa vegetal Amanida Pa integral i Fruita de temporada	17 Pèsols amb patates Calamars a l'andalusa Amanida Pa i Fruita de temporada
20 Broquil amb patata Mandonguilles peix (lluç i sípia) a la jardinera #N/D Pa i iogurt	21 Llenties estofades Truita de tonyina Amanida Pa i Fruita de temporada	22 Espirals amb salsa carbonara s/carn Llenguadina amb picada al forn Amanida Pa integral i Fruita de temporada	23 Crema de verdures Cigrons amb sofregit de verdures #N/D Pa i Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ou dur amb tomàquet Amanida Pa i Fruita de temporada
27 Sopa vegetal amb pasta Lluç a la romana Amanida Pa i Fruita de temporada	28 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa amb verduretes #N/D Pa integral i Fruita de temporada	29 Crema de carbassa amb pa torrat Paella d'arròs amb sofregit i xampinyons #N/D Pa i Fruita de temporada	30 Mongetes seques Eco estofades Truita de patates Amanida Pa i Fruita de temporada	31

Menú sense
porc

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				1		2		3	
				Patata, mongeta tendra i pastanaga		Macarrons gratinats amb verdures		Crema de porros amb rostes	
				Pollastre rostit a la llimona		Lluç al forn		Cigrons Eco estofats amb verdures	
				Amanida		Amanida		#N/D	
				Pa integral i Fruita de temporada		Pa i iogurt		Pa i Fruita de temporada	
6		7		8		9		10	
Fideus a la cassola amb verdures		Crema de carbassa amb formatgets		Arròs amb verduretes		Mongetes seques Eco estofades			
Pollastre amb salsa de taronja		Llentíes Eco amb arròs		Abadejo orly amb llimona		Truita de patates			
Amanida		#N/D		Amanida		Amanida			
Pa i iogurt		Pa i Fruita de temporada		Taronja amb canyella		Pa integral i Fruita de temporada			
13		14		15		16		17	
Crema de carbassó amb rostes		Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana		Mongetes seques estofades		Macarrons gratinats amb verdures		Pèsols amb patates	
Lluç amb salsa de poma		Lluç al forn		Truita francesa		Aletes de pollastre al forn		Calamars a l'andalusa	
#N/D		Amanida		Amanida		Amanida		Amanida	
Pa i Fruita de temporada		Pa i iogurt		Pa i Fruita de temporada		Pa integral i Fruita de temporada		Pa i Fruita de temporada	
20		21		22		23		24	
Broquil amb patata		Llentíes estofades		Espirals amb salsa carbonara s/carn		Crema de verdures		Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	
Mandonguilles peix (lluç i sípia) a la jardinera		Truita de tonyina		Llenguadina amb picada al forn		Cigrons amb sofregit de verdures		Pollastre amb curry	
#N/D		Amanida		Amanida		#N/D		Amanida	
Pa i iogurt		Pa i Fruita de temporada		Pa integral i Fruita de temporada		Pa i Fruita de temporada		Pa i Fruita de temporada	
27		28		29		30		31	
Sopa vegetal amb pasta		Mongeta tendra amb patates		Crema de carbassa		Mongetes seques Eco estofades			
Lluç a la romana		Lluç amb tomàquet		Arròs al forn amb cigrons i pèsols		Truita de patates			
Amanida		#N/D		#N/D		Amanida			
Pa i Fruita de temporada		Pa integral i Fruita de temporada		Pa i Fruita de temporada		Pa i Fruita de temporada			

Menú sense
GLUTEN

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		Patata, mongeta tendra i pastanaga Pollastre rostit a la llimona Pa s/gluten i Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge Lluç al forn Amanida Pa s/gluten i iogurt	Crema de porros amb rostes s/gluten Cigrons Eco estofats amb verdures #N/D Pa s/gluten i Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Fideus s/gluten a la cassola amb verdures Pollastre amb salsa de taronja Amanida Pa s/gluten i iogurt	Crema de carbassa amb formatgets Llentíes Eco amb arròs Pa s/gluten i Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Abadejo orly s/gluten amb llimona Amanida Taronja amb canyella	Mongetes seques Eco estofades Truita de patates Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	
13	14	15	16	17
Crema de carbassó amb rostes s/gluten Llom amb salsa de poma #N/D Pa s/gluten i Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn Amanida Pa s/gluten i iogurt	Mongetes seques estofades Truita francesa Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge Aletes de pollastre al forn Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pèsols amb patates Calamars a l'andalusa s/gluten Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Broquil amb patata Mandonguilles mixtes a la jardinera #N/D Pa s/gluten i iogurt	Llentíes estofades Truita de tonyina Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Espirals s/gluten amb salsa carbonara s/gluten Llenguadina amb picada al forn Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons amb sofregit de verdures #N/D Pa s/gluten i Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre amb curry Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa amb pasta s/gluten Lluç a la romana s/gluten Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Llomillo amb tomàquet #N/D Pa s/gluten i Fruita de temporada	Crema de carbassa Paella d'arròs amb pollastre i xampinyons #N/D Pa s/gluten i Fruita de temporada	Mongetes seques Eco estofades Truita de patates Amanida Pa s/gluten i Fruita de temporada	

Menú sense lactosa

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		Patata, mongeta tendra i pastanaga Pollastre rostit a la llimona	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Lluç al forn Amanida Pa i iogurt s/ lactosa	Crema de porros amb rostes Cigrons Eco estofats amb verdures #N/D Pa i Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Fideus a la cassola amb verdures Pollastre amb salsa de taronja Amanida Pa i iogurt s/ lactosa	Crema de carbassa amb crostons Llentíes Eco amb arròs Pa i Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Abadejo orly amb llimona Amanida Taronja amb canyella	Mongetes seques Eco estofades Truita de patates Amanida Pa integral i Fruita de temporada	
13	14	15	16	17
Crema de carbassó amb rostes Llom amb salsa de poma #N/D Pa i Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn Amanida Pa i iogurt s/ lactosa	Mongetes seques estofades Truita francesa Amanida Pa i Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge Aletes de pollastre al forn Amanida Pa integral i Fruita de temporada	Pèsols amb patates Calamars a l'andalusa Amanida Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Broquil amb patata Mandonguilles mixtes a la jardinera #N/D Pa i iogurt s/ lactosa	Llentíes estofades Truita de tonyina Amanida Pa i Fruita de temporada	Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina amb picada al forn Amanida Pa integral i Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons amb sofregit de verdures #N/D Pa i Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre amb curry Amanida Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa amb pasta Lluç a la romana Amanida Pa i Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patates Llomillo amb tomàquet #N/D Pa integral i Fruita de temporada	Crema de carbassa amb pa torrat Paella d'arròs amb pollastre i xampinyons #N/D Pa i Fruita de temporada	Mongetes seques Eco estofades Truita de patates Amanida Pa i Fruita de temporada	



Menú sense ou

RECOMANACIONS PEL SOPAR:
Si de primer plat ha dinat pasta, arròs o llegum, recomanem sopar verdura, crema de verdura o amanida i al inrevés. Si de segon plat ha dinat llegum, proteïna vegetal o ou, proposem sopar carn o peix i al inrevés. De postres, aconsellem donar fruita fresca cada dia i reservar 1-2 dies pels làctics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Patata, mongeta tendra i pastanaga	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Crema de porros amb rostes
		Pollastre rostit a la llimona	Lluç al forn	Abadejo al forn
		Amanida	Amanida	#N/D
		Pa integral i fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Fideus s/ou a la cassola amb verdures	Crema de carbassa amb formatgets	Arròs amb verduretes	Mongetes seques Eco estofades	
Pollastre amb salsa de taronja	Llenties Eco amb arròs	Abadejo orly amb llimona	Llenguadina al forn	
Amanida	#N/D	Amanida	Amanida	
Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada	Taronja amb canyella	Pa integral i fruita de temporada	
13	14	15	16	17
Crema de carbassó amb rostes	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongetes seques estofades	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge	Pèsols amb patates
Llom amb salsa de poma	Lluç al forn	Pit de pollastre a la planxa	Aletes de pollastre al forn	Abadejo al forn
#N/D	Amanida	Amanida	Amanida	Amanida
Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Broquil amb patata	Llenties estofades	Espirals s/ou amb salsa carbonara	Crema de verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet
Mandonguilles mixtes a la jardinera	Abadejo planxa	Llenguadina amb picada al forn	Cigrons amb sofregit de verdures	Pollastre amb curry
#N/D	Amanida	Amanida	#N/D	Amanida
Pa i iogurt	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa amb pasta s/ou	Mongeta tendra amb patates	Crema de carbassa amb pa torrat	Mongetes seques Eco estofades	
Lluç al forn	Llomillo amb tomàquet	Paella d'arròs amb pollastre i xampinyons	Abadejo al forn	
Amanida	#N/D	#N/D	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	