

MARÇ | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)

DILLUNS

1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES
2P	LLENTIES GUISADES (T1)
PO	FRUITA DE TEMPORADA
2	
1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR
2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10)
PO	FRUITA DE TEMPORADA
9	
1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)
2P	LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14)
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DE TEMPORADA
16	
1P	CUSCÚS AMB VERDURETES (1, T6, T10)
2P	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12)
GU	PASTANAGA BULLIDA
PO	FRUITA DE TEMPORADA
23	

DIMARTS

1P	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10)
2P	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES
PO	IOGURT (7)
3	
1P	CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8)
2P	POLLASTRE A LES FINES HERBES (9)
GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET
PO	FRUITA DE TEMPORADA
10	
1P	MINESTRA DE VERDURES
2P	GALL DINDI AMB SALSETA
GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET
PO	FRUITA DE TEMPORADA
17	
1P	CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata)
2P	LLENTIES GUISADES (T1)
PO	FRUITA DE TEMPORADA
24	

DIMECRES

1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN
GU	PATATES FREGIDES
PO	FRUITA DE TEMPORADA
4	
1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10)
2P	SALMÓ AMB SALSA SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12)
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DE TEMPORADA
11	
1P	FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10)
2P	TRUITA DE PATATES (3)
GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DE TEMPORADA
18	
1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES
2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 6, 10)
GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES
PO	IOGURT (7)
25	

DIJOUS

1P	MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT
2P	HAMBURGUESA DE VEDELLA (12)
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DE TEMPORADA
5	
1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10)
2P	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA
PO	FRUITA DE TEMPORADA
12	
1P	FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11)
2P	POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12)
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
PO	IOGURT (7)
19	
1P	FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10)
2P	TRUITA DE FORMATGE (3, 7)
GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DE TEMPORADA
26	

DIVENDRES

1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols)
2P	LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14)
GU	TOMÀQUET AMANIT
PO	FRUITA DE TEMPORADA
6	
1P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)
2P	REMENAT D'OU AM XAMPINYONS (3)
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES
PO	IOGURT (7)
13	
1P	CREMA DE PORROS
2P	PIZZA CASOLANA DE VERDURES (1, 7)
GU	HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12)
PO	FRUITA DE TEMPORADA
20	
1P	MENESTRA DE VERDURES
2P	PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4)
PO	FRUITA DE TEMPORADA
27	

Festiu

30

Festiu

31

PRODUCTES INTEGRALS

Els productes integrals, com el pa, la pasta o l'arròs integral, conserven més fibra, vitamines i minerals que els refinats. Ajuden a millorar la digestió i proporcionen energia de manera més sostinguda. Incorporar-los als àpats afavoreix una alimentació equilibrada i saludable.



MARÇ | ESCOLA FOLCH I TORRES (ovolacteovegetarià)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (12, T12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P VERDURES DE TEMPORADA 2P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TOFU AMB SALSINA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 6) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES TOFU MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P TOFU AMB SALSETA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (1, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CUSCÚS AMB VERDURETES (1, T6, T10) 2P MANDONGUILLES VEGETALS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P TOFU ARREBOSSAT (1, 3, 6, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P MENESTRA DE VERDURES 2P PAELLA DE VERDURES I TOFU (1, 6) PO FRUITA DE TEMPORADA 27

Festiu

30

Festiu

31

PRODUCTES INTEGRALS

Els productes integrals, com el pa, la pasta o l'arròs integral, conserven més fibra, vitamines i minerals que els refinats. Ajuden a millorar la digestió i proporcionen energia de manera més sostinguda. Incorporar-los als àpats afavoreix una alimentació equilibrada i saludable.



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)

MARÇ | ESCOLAFOLCH I TORRES (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT sense lactosa (salsa de tomàquet casolana) (1, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AMB SALSAS VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P SALMÓ AMB SALSAS SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM AMB SALSETA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSAS DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 19	1P CREMA DE PORROS 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES sense lactosa (1) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CUSCÚS AMB VERDURETES (1, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSAS DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 6, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa 25	1P FUSSILLS AL PESTO sense lactosa (1, 3, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P MENESTRA DE VERDURES 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) PO FRUITA DE TEMPORADA 27

Festiu
30

Festiu
31

PRODUCTES INTEGRALS

Els productes integrals, com el pa, la pasta o l'arròs integral, conserven més fibra, vitamines i minerals que els refinats. Ajuden a millorar la digestió i proporcionen energia de manera més sostinguda. Incorporar-los als àpats afavoreix una alimentació equilibrada i saludable.



Gluten (1)



Crustacis (2)



Ous (3)



Peix (4)



Cacauet (5)



Soja (6)



Llet (7)



Fruits secs (8)



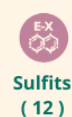
Api (9)



Mostassa (10)



Sèsam (11)



Sulfits (12)



Tramosos (13)



Mol·luscs (14)

MARÇ | ESCOLA FOLCH I TORRES

(sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P GALL DINDI AMB SALS VERDA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLOM AMB SALSUA SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 13
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM AMB SALSETA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALS DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 19	1P CREMA DE PORROS 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (1, 7) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P CUSCÚS AMB VERDURETES (1, T6, T10) 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 12) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P LLENTIES GUISADES (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 6, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P MENESTRA DE VERDURES 2P ARRÒS DE MUNTANYA (9, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 27
30	31	PRODUCTES INTEGRALS Els productes integrals, com el pa, la pasta o l'arròs integral, conserven més fibra, vitamines i minerals que els refinats. Ajuden a millorar la digestió i proporcionen energia de manera més sostinguda. Incorporar-los als àpats afavoreix una alimentació equilibrada i saludable.		



- 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)**