

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llenties Eco estofades amb hortalisses	Sopa de lleteres	Coliflor amb patata gratinada
	Lluç a la romana	Truita de patates	Estofat de gall dindi amb pèsols i pastanaga	Llom amb samfaina
	Amanida	Amanida	-	-
	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita
13	14	15	16	17
Crema de porros amb poma	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Paella vegetal	Macarrons integrals amb tonyina	Sopa minestrone i llegum
Cigrons ECO estofats amb quinoa	Hamburguesa de vedella	Llenguadina al vapor	Truita francesa	Pit de pollastre amb salsa de poma
-	Amanida	Amanida	Amanida	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongetes seques Eco estofades amb carbassa	Bròquil amb patata al vapor	Espirals amb beixamel	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Crema de carbassó amb rostes
Truita de carbassó	Pollastre amb salsa de taronja	Abadejo al forn	Estofat de porc amb pastanaga i carbassó	Llenties amb arròs integral
Amanida	Amanida	Amanida	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	
Rissoto de bolets	Tricolor de verdura ofegada	Puré de patata i pastanaga	Espaguetis integrals amb salsa tomàquet	
Ous gratinats amb beixamel	Wok de gall dindi amb verdures	Cigrons Eco amb sofregit de verdures	Lluç al forn	
Amanida	-	-	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	

**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 làctics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llentíes Eco estofades amb hortalisses	Sopa vegetal de lletres	Coliflor amb patata gratinada
	Lluç a la romana	Truita de patates	Estofat de soja amb pèsols i pastanaga	Lluç amb samfaina
	Amanida	Amanida	-	-
	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita
13	14	15	16	17
Crema de porros amb poma	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Paella vegetal	Macarrons integrals amb tonyina	Sopa minestrone
Cigrons estofats amb quinoa	Hamburguesa vegetal	Llenguadina al vapor	Abadejo al forn	Lluç amb salsa de poma
-	Amanida	Amanida	Amanida	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongetes seques Eco estofades amb carbassa	Broquil amb patata al vapor	Espirals amb beixamel	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Crema de carbassó amb rostes
Truita de carbassó	Lluç amb salsa de taronja	Abadejo al forn	Estofat de soja amb pastanaga i carbassó	Llentíes amb arròs integral
Amanida	Amanida	Amanida	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	
Rissoto de bolets	Tricolor de verdura ofegada	Puré de patata i pastanaga	Espaguetis integrals amb salsa tomàquet	
Ous gratinats amb beixamel	Wok de soja amb verduretes	Cigrons Eco amb sofregit de verdures	Lluç al forn	
Amanida	-	-	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
-	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llentíes Eco estofades amb hortalisses	Sopa vegetal de lletres	Coliflor amb patata gratinada
FESTIU	Lluç a la romana	Truita de patates	Estofat de gall dindi amb pèsols i pastanaga	Lluç amb samfaina
-	Amanida	Amanida	-	-
-	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita
13	14	15	16	17
Crema de porros amb poma	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Paella vegetal	Macarrons integrals amb tonyina	Sopa minestrone
Cigrons estofats amb quinoa	Hamburguesa de vedella	Llenguadina al vapor	Truita francesa	Pit de pollastre amb salsa de poma
-	Amanida	Amanida	Amanida	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongetes seques Eco estofades amb carbassa	Broquil amb patata al vapor	Espirals amb beixamel	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Crema de carbassó amb rostes
Truita de carbassó	Pollastre amb salsa de taronja	Abadejo al forn	Estofat de soja amb pastanaga i carbassó	Llentíes amb arròs integral
Amanida	Amanida	Amanida	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Rissoto de bolets	Tricolor de verdura ofegada	Puré de patata i pastanaga	Espaguetis integrals amb salsa tomàquet	-
Ous gratinats amb beixamel	Wok de gall d'indi amb verdures	Cigrons Eco amb sofregit de verdures	Lluç al forn	-
Amanida	-	-	Amanida	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	-

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llenties Eco estofades amb hortalisses	Sopa amb pasta s/gluten	Crema de pastanaga
	Lluç a la romana s/gluten	Truita de patates	Estofat de gall dindi amb pèsols i pastanaga	Llom amb samfaina
	Amanida	Amanida	-	-
	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i iogurt natural sense sucre o fruita
13	14	15	16	17
Crema de porros amb poma	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Paella vegetal	Macarrons s/gluten amb tonyina	Sopa minestrone s/gluten
Cigrons estofats amb quinoa	Hamburguesa de vedella	Llenguadina al vapor	Truita francesa	Pit de pollastre amb salsa de poma
-	Amanida	Amanida	Amanida	-
Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongetes seques Eco estofades amb carbassa	Broquil amb patata al vapor	Espirals s/gluten amb tomàquet	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Crema de carbassó amb rostes s/gluten
Truita de carbassó	Pollastre amb salsa de taronja	Abadejo al forn	Estofat de porc amb pastanaga i carbassó	Llenties amb arròs integral
Amanida	Amanida	Amanida	-	-
Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i iogurt natural sense sucre o fruita	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada
27	28	29	30	
Rissoto de bolets	Tricolor de verdura ofegada	Puré de patata i pastanaga	Crema de carbassó	
Ous gratinats amb beixamel s/gluten	Wok de gall d indi amb verduretes	Cigrons Eco amb sofregit de verdures	Lluç al forn	
Amanida	-	-	Amanida	
Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	

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 per lactics.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Lluç a la romana</p> <p>Amanida</p> <p>Pa integral i Fruita de temporada</p>	<p>Llenties Eco estofades amb hortalisses</p> <p>Truita de patates</p> <p>Amanida</p> <p>Pa i Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de lletres</p> <p>Estofat de gall dindi amb pèsols i pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa integral i Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga s/lactosa amb rostes</p> <p>Llom amb samfaina</p> <p>-</p> <p>Pa i iogurt natural s/lactosa sense sucre o fruita</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de porros amb poma</p> <p>Cigrons estofats amb quinoa</p> <p>-</p> <p>Pa i Fruita de temporada</p>	<p>Patata, mongeta tendra i pastanaga</p> <p>Hamburguesa de vedella</p> <p>Amanida</p> <p>Pa integral i iogurt sense lactosa natural sense sucre o fruita</p>	<p>Paella vegetal</p> <p>Llenguadina al vapor</p> <p>Amanida</p> <p>Pa i Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb tonyina</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida</p> <p>Pa integral i Fruita de temporada</p>	<p>Sopa minestrone i llegum</p> <p>Pit de pollastre amb salsa de poma</p> <p>-</p> <p>Pa i postre especial sense lactosa</p>
20	21	22	23	24
<p>Mongetes seques Eco estofades amb carbassa</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida</p> <p>Pa i Fruita de temporada</p>	<p>Broquil amb patata al vapor</p> <p>Pollastre amb salsa de taronja</p> <p>Amanida</p> <p>Pa integral i Fruita de temporada</p>	<p>Espirals amb tomàquet</p> <p>Abadejo al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa i iogurt natural s/lactosa sense sucre o fruita</p>	<p>Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons)</p> <p>Estofat de porc amb pastanaga i carbassó</p> <p>-</p> <p>Pa integral i Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Llenties amb arròs integral</p> <p>-</p> <p>Pa i Fruita de temporada</p>
27	28	29	30	
<p>Arròs amb verdures i xampinyons</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Amanida</p> <p>Pa i Fruita de temporada</p>	<p>Tricolor de verdura ofegada</p> <p>Wok de gall dindi amb verdures</p> <p>-</p> <p>Pa integral i Fruita de temporada</p>	<p>Purè de patata i pastanaga</p> <p>Cigrons Eco amb sofregit de verdures</p> <p>-</p> <p>Pa i Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa tomàquet</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Amanida</p> <p>Pa integral i iogurt sense lactosa natural sense sucre o fruita</p>	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç a l'andalusa Amanida Pa integral i Fruita de temporada	Llenties Eco estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida Pa i Fruita de temporada	Sopa de lletres s/ou Estofat de gall dindi amb pèsols i pastanaga - Pa integral i Fruita de temporada	Coliflor amb patata gratinada Cigrons amb espinacs - Pa i iogurt natural sense sucre o fruita
13	14	15	16	17
Crema de porros amb poma Cigrons estofats amb quinoa - Pa i Fruita de temporada	Patata, mongeta tendra i pastanaga Hamburguesa de vedella Amanida Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	Paella vegetal Lluç al forn Amanida Pa i Fruita de temporada	Macarrons s/ou amb tonyina Abadejo al vapor Amanida Pa integral i Fruita de temporada	Sopa minestrone i llegum Pit de pollastre amb salsa de poma - Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongetes seques Eco estofades amb carbassa Lluç al forn Amanida Pa i Fruita de temporada	Broquil amb patata al vapor Pollastre amb salsa de taronja Amanida Pa integral i Fruita de temporada	Espirals s/ou amb beixamel Abadejo al forn Amanida Pa i iogurt natural sense sucre o fruita	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Estofat de porc amb pastanaga i carbassó - Pa integral i Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes Llenties amb arròs integral - Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Rissoto de bolets Pollastre a la planxa Amanida Pa i Fruita de temporada	Tricolor de verdura ofegada Lluç a l'andalusa s/s ou - Pa integral i Fruita de temporada	Purè de patata i pastanaga Cigrons Eco amb sofregit de verdures - Pa i Fruita de temporada	Espaguetis s/ou amb salsa tomàquet Lluç al forn Amanida Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llenties Eco estofades amb hortalisses	Sopa de lletres	Coliflor amb patata gratinada
	Lluç a la romana	Truita de patates	Estofat de gall dindi amb pèsols i pastanaga	Llom amb samfaina
	Amanida	Amanida	-	-
	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita
13	14	15	16	17
Crema de porros amb poma	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Paella vegetal	Macarrons integrals amb tonyina	Sopa minestrone i llegum
Cigrons ECO estofats amb quinoa	Hamburguesa de vedella	Llenguadina al vapor	Truita francesa	Pit de pollastre amb salsa de poma
-	Amanida	Amanida	Amanida	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongetes seques Eco estofades amb carbassa	Bròquil amb patata al vapor	Espirals amb beixamel	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Crema de carbassó amb rostres
Truita de carbassó	Pollastre amb salsa de taronja	Abadejo al forn	Estofat de porc amb pastanaga i carbassó	Llenties amb arròs integral
Amanida	Amanida	Amanida	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt natural sense sucre o fruita	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
27	28	29	30	
Rissoto de bolets	Tricolor de verdura ofegada	Puré de patata i pastanaga	Espaguetis integrals amb salsa tomàquet	
Ous gratinats amb beixamel	Wok de gall d'indi amb verdures	Cigrons Eco amb sofregit de verdures	Lluç al forn	
Amanida	-	-	Amanida	
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco natural sense sucre o fruita	