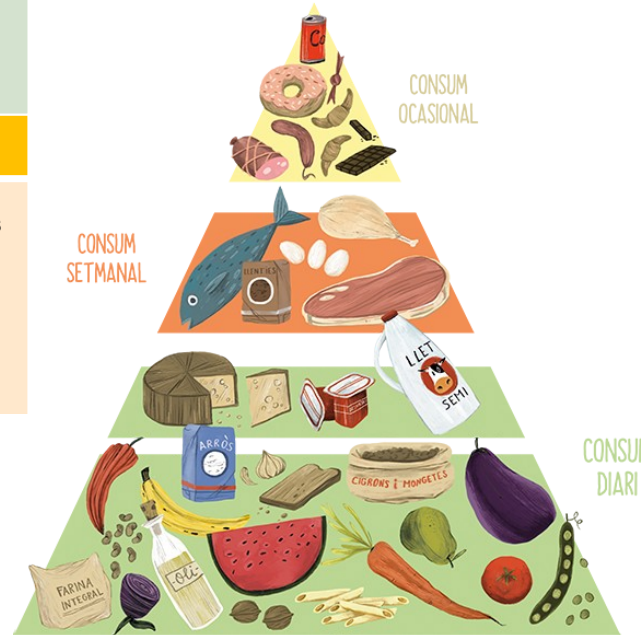


<p><b>DILLUNS 9</b></p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET  <b>POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN</b> AMB AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE MORO                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIMARTS 10</b></p> <p>SOPA DE PEIX AMB <b>PASTA SENSE GLUTEN</b>                  ESTOFAT DE MAGRA AMB SALSETA I VERDURETES                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIMECRES 11</b></p> <p>ESPAGUETIS <b>SENSE GLUTEN</b> AMB SOFREGIT DE VERDURES                  LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BROTS DE SOJA                  IOGURT</p>	<p><b>DIJOUS 12</b></p> <p>LLENTIES <b>SENSE GLUTEN</b> ESTOFADES A LA RIOJANA                  TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIVENDRES 13</b></p> <p>CREMA DE PASTANAGA I XIRIVIA                  FIDEUÀ <b>SENSE GLUTEN</b> MARINERA AMB SUAU ALLIOLI DE LLET                  FRUITA DEL TEMPS</p>
<p><b>DILLUNS 16</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES                  OUS DURS GRATINATS <b>SENSE GLUTEN</b> I AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIMARTS 17</b></p> <p>OLLA BARRETJADA DE CIGRONS I <b>PASTA SENSE GLUTEN</b>                  HAMBURGUESA MIXTA <b>SENSE GLUTEN</b> AMB CEBA CAMEL·LITZADA                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIMECRES 18</b></p> <p>MONGETA VERDA AMB PATATA                  POLLASTRE AMB SALSA DE POMA <b>SENSE GLUTEN</b> I AMANIDA                  IOGURT</p>	<p><b>DIJOUS 19</b></p> <p>CREMA DE FAVES I VERDURES                  PIZZA O <b>PANINI SENSE GLUTEN</b> CASOLÀ DE XAMPINYONS AMB AMANIDA                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIVENDRES 20</b></p> <p>MACARRONS <b>SENSE GLUTEN</b> A LA CARBONARA                  SUQUET DE PEIX FRESC SEGONS MERCAT                  FRUITA DEL TEMPS</p>
<p><b>DILLUNS 23</b></p> <p>SOPA DE BROU CASOLÀ AMB <b>PASTA SENSE GLUTEN</b>                  GALL DINDI AMB SALSETA I AMANIDA                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIMARTS 24</b></p> <p>MACARRONS <b>SENSE GLUTEN</b> AMB BOLONYESA  <b>POLLASTRE AREBOSSAT CASOLÀ SENSE GLUTEN</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIMECRES 25</b></p> <p>MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARBASSA                  TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIJOUS 26</b></p> <p>PURÉ DE CARBASSÓ <b>AMB CROSTONS SENSE GLUTEN O SENSE CROSTONS</b>                  CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIVENDRES 27</b></p> <p><b>VIATGEM A NIGÈRIA</b>                  NIGERIAN FRIED RICE (ARRÒS FREGIT AMB VERDURES I CURRI)                  EFO RIRO (ESTOFAT DE VEDELLA I ESPINACS)  <b>PA DE PESSIC CASOLÀ SENSE GLUTEN</b></p>
<p><b>DILLUNS 30</b></p> <p>FIDEUS <b>SENSE GLUTEN</b> A LA CASSOLA                  TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>DIMARTS 31</b></p> <p>ARRÒS A LA NAPOLITANA                  CUES DE RAP AL FORN AMB ALLADA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA                  FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>21 Dia Internacional de l'abraçada</p> <p>24 Dia Internacional de l'Educació</p> <p>30 Dia Escola de la Pau i la No Violència</p>		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats! Es servirà pa integral.  
 Ús d'oli d'oliva per cuinar i d'oliva verge per amanir.  
 Oli de gira-sol alt oleic per fregir.  
 Ús de sal iodada per cuinar.  
 Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
 Peix provinent de les llotges catalanes, varietats segons mercat: sorell, bròtola, sardina, seitó, canana, verat...  
 Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
 Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

Coneixes la piràmide de l'alimentació saludable?



+ ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA + AIGUA



Un cop al mes, postre casolà

