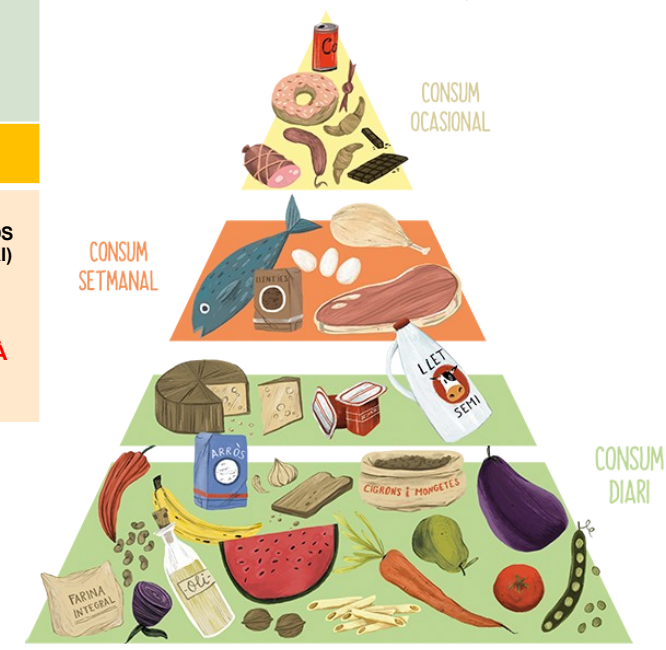


<b>DILLUNS 9</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET <b>POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE OU</b> AMB AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>DIMARTS 10</b> SOPA DE PEIX AMB <b>PASTA SENSE OU</b> ESTOFAT DE MAGRA AMB SALSETA I VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	<b>DIMECRES 11</b> ESPAGUETIS <b>SENSE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

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

