



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE CARN

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, cebra, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Bacallà al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de **carbassó** i porro
Truita de patata i cebra
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb beixamel vegetal
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebra)
Seques a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Truita francesa
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas de **cigrons** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, cebra i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de Llenties
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Truita francesa Amanida variada logurt natural	2 Amanida completa Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Fruita del temps	3 Amanida d'espirls integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de llegums i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco (s/sal) Amanida variada Fruita del temps	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de llenties (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Truita francesa Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps
13 Crema de patata i porro Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Rissoto amb salsa fungi Peix fresc segons mercat Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Bacallà al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis integrals amb beixamel vegetal Filet de lluç el forn Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Seques a l'allet Amanida variada Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Truita francesa amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Fajites de cigrons Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Truita francesa Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de llenties (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits tomàquet, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons amb beixamel vegetal Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pasta**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Fruita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de **carbassó** i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb beixamel vegetal
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Salsitxes halal
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas Gall dindi halal al forn
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de llenties
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

HALAL PLV NO
VEDELLA

*Cuinat amb oli d'oliva / Làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums i pastanaga (s/làctics)
Lasanya casolana de verdures i romesco
s/formatge
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espirls integrals tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro (s/làctics)
Macarrons amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures s/làctics
(tomàquet, cebes, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Arròs amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
Fruita del temps

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro (s/làctics)
Truita de patata i cebes
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb beixamel vegetal
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Salsitxes halal
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas Gall dindi halal al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, cebes i olives)
Varetes de verdures
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de llenties
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pasta (s/gluten) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre halal al forn Amanida variada logurt natural	2 Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida d'espirls (s/gluten) tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de llegums (s/gluten) i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco s/gluten Fruita del temps	7 Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi halal a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Escalopa de pollastre halal sense gluten Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps
13 Crema de patata i porro Macarrons (s/gluten) amb tomàquet i llenties (s/gluten) Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (s/gluten) (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Rissoto amb salsa fungi Peix fresc segons mercat Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Pollastre halal al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Llenties (s/gluten) estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa (s/gluten) amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis s/gluten amb beixamel vegetal Filet de lluç el forn Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Salsitxes halal Seques a l'allet Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre halal al forn amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Fajitas Gall dindi halal al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Truita francesa Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de llenties (s/gluten) (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons (s/gluten) amb beixamel vegetal Lluç al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

HALAL SENSE OU I
MOSTASSA

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco (s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons (s/ou) amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/ou)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espirls (s/mostassa i ou tropical)
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (s/mostassa)
(tomàquet, cebra, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Gall dindi halal a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de **carbassó** i porro
Gall dindi halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb beixamel vegetal
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebra)
Falafel al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre halal al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas Gall dindi halal al forn
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, cebra i olives)
Varetes de verdures al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de llenties
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons s/ou) amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE PASTA I
ARRÒS

*Cuinat amb oli d'oliva / Làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums i pastanaga
Pollastre al forn
Làctic

DIMARTS



7

Mongeta tendra amb patata
Ous durs gratinats amb beixamel
Làctic

DIMECRES

1

Crema de verdures de temporada
Pernilets de pollastre al forn
Làctic

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Làctic

DIVENDRES

3

Amanida de cigrons
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Làctic

13

Crema de patata i porro
Llenties saltades amb verdures (pebrot,
tomàquet, ceba i pastanaga)
Làctic

14

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i carbassó)
Làctic

15

Pèsols saltats amb salsa fungi
Lluç al forn
Làctic

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Làctic

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Làctic

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Làctic

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Làctic

22

Patates
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Làctic

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Làctic

24

Amanida de cigrons
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Làctic

27

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Làctic

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Làctic

29

Amanida de patata
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Làctic

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Làctic

31

Patates amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE KIWI

*Cuinat amb oli d'oliva / Làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pasta**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, cebes, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps (sense kiwi)

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi)

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (sense kiwi)

21

Crema de **carbassó** i porro
Truita de patata i cebes
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Cap de llom de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps (sense kiwi)

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi)

27

Bròquil amb patata
Fajitas **gall d'indi** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (sense kiwi)

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, cebes i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (sense kiwi)

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps (sense kiwi)

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pastaga (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps (sense meló)	3 Amanida d'espirals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps (sense meló)
6 Crema de llegums i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco Amanida variada Fruita del temps (sense meló)	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps (sense meló)	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps (sense meló)	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Escalopa de porc Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps (sense meló)
13 Crema de patata i porro Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps (sense meló)	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps (sense meló)	15 Rissoto amb sòlida fungi Peix fresc segons mercat Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps (sense meló)	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (sense meló)
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps (sense meló)	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps (sense meló)	22 Espaguetis integrals amb salsa carbonara Filet de lluç el forn Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Cap de llom de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps (sense meló)	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (sense meló)
27 Bròquil amb patata Fajitas gall d'indi i Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps (sense meló)	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps (sense meló)	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps (sense meló)	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps (sense meló)	31 Macarrons amb beixamel vegetal Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE KIWI,
MADUIXES I PINYA

*Cuinat amb oli d'oliva / Làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pastà**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, cebes, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i cebes
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Cap de llom de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

27

Bròquil amb patata
Fajitas **gall d'indi** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, cebes i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, maduixes i pinya)

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE PRÉSSEC,
PARAGUAIOS I DERIVATS

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pasta**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Cap de llom de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

27

Bròquil amb patata
Fajitas **gall d'indi** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (sense préssec, paraguaios i derivats)

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)	3 Amanida d'espirals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)
6 Crema de llegums i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps (sense plàtan)	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Escalopa de porc Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps (sense plàtan)
13 Crema de patata i porro Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps (sense plàtan)	15 Rissoto amb salsa fungi Peix fresc segons mercat Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (sense plàtan)
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps (sense plàtan)	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)	22 Espaguetis integrals amb salsa carbonara Filet de lluç el forn Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Cap de llom de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps (sense plàtan)	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (sense plàtan)
27 Bròquil amb patata Fajitas gall d'indi i Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps (sense plàtan)	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps (sense plàtan)	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps (sense plàtan)	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps (sense plàtan)	31 Macarrons amb beixamel vegetal Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE KIWI I
ESPINACS

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco (s/espinacs)
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pasta**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, cebra, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps (sense kiwi)

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi)

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (sense kiwi)

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i cebra
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebra)
Cap de llom de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps (sense kiwi)

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi)

27

Bròquil amb patata
Fajitas **gall d'indi** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (sense kiwi)

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, cebra i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (sense kiwi)

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps (sense kiwi)

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi)

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE ALIMENTS ÀCIDS

*Cuinat amb oli d'oliva / Làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

DIMARTS



7

Macarrons amb orenga i oli
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada (sense tomàquet)
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

DIVENDRES

3

Amanida d'espitals integrals tropical
(enciam i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb llenties
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

14

Amanida de cigrons
(olives, blat de moro)
Coca de verdures
(ceba, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps (sense fruites àcides)

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada (sense tomàquet)
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense fruites àcides)

20

Amanida variada (sense tomàquet)
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada (sense tomàquet)
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps (sense fruites àcides)

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense fruites àcides)

27

Bròquil amb patata
Fajitas gall d'indi i
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps (sense fruites àcides)

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (sense fruites àcides)

29

Amanida d'arròs
(blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, patata i pèsol)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

30

Cigrons amb verdures saltades
(ceba, all i carbassó)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada (sense tomàquet)
Fruita del temps (sense fruites àcides)

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE PEIX

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

*EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pasta**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

8

Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi a la jardineria
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

9

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

10

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Escalopa de porc
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de **carbassó** i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Gall dindi a la planxa
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas **gall d'indi** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Pollastre al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE OU

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco (s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons (s/ou) amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/ou)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Gall dindi a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de **carbassó** i porro
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas **gall d'indi** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Varetes de verdures
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons s/ou) amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Truita francesa Amanida variada logurt natural	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida d'espirls integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Pèsols saltats amb ceba i bolets Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de llegums i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco Amanida variada Fruita del temps	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de llenties (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Truita francesa Amanida variada logurt natural	10 Amanida completa Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Fruita del temps
13 Crema de patata i porro Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Rissoto amb salsa fungi Pèsols saltats amb ceba i tomàquet Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita francesa amb formatge Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Varetes de verdures al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Falafel al forn Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Seques a l'allet Amanida variada Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Truita francesa amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Truita francesa Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de llenties (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons amb beixamel vegetal Varetes de verdures al forn Cogombre i tomàquet amanit logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

VEGANA

*Cuinat amb oli d'oliva / Làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

*EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Falafel al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Falafel al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Pèsols saltats amb ceba i bolets
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Pèsols saltats amb ceba i tomàquet
Amanida variada
logurt natural

16

Amanida completa
Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Varetes de verdures al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de **carbassó** i porro
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet
Falafel al forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Seques a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Cigrons saltats amb verdures
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas de **cigrons** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de llenties
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Amanida completa
Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Varetes de verdures al forn
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE GAMBES I
MADUIXES

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pasta**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, cebra, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps (s/maduixes)

15

Rissoto amb salsa fungi
Gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (s/maduixes)

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (s/maduixes)

21

Crema de **carbassó** i porro
Truita de patata i cebra
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Gall dindi a la planxa
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebra)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps (s/maduixes)

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (s/maduixes)

27

Bròquil amb patata
Fajitas **gall d'indi** i
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (s/maduixes)

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, cebra i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (s/maduixes)

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps (s/maduixes)

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (s/maduixes)

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Pollastre al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pastaga (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida d'espirals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de llegums i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco Amanida variada Fruita del temps	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Truita francesa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Escalopa de porc Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps
13 Crema de patata i porro Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Rissoto amb salsa fungi Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis integrals amb salsa carbonara Gall dindi a la planxa Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Fajitas gall d'indi i Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons amb beixamel vegetal Pollastre al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pastaga (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural s/lactosa	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida d'espitals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de llegums i pastanaga (s/lactosa) Lasanya casolana de verdures i romesco (s/formatge) Fruita del temps	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural s/lactosa	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Escalopa de porc Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps
13 Crema de patata i porro (s/lactosa) Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Arròs amb salsa fungi vegetal Gallineta al forn amb llimona Amanida variada logurt natural s/lactosa	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i salsa pesto Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro (s/lactosa) Truita de patata i ceba amb llesca de pa amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis integrals amb salsa carbonara Filet de lluç el forn Amanida variada logurt natural s/lactosa	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Fajitas gall d'indi i Rodanxa de carbassó al forn Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Varetes de verdures al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons amb beixamel vegetal Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural s/lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pastà (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida d'espitals integrals tropical (enciam, pinya i tomàquet) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de llegums i pastanaga (s/làctics) Lasanya casolana de verdures i romesco (s/formatge) Fruita del temps	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada Fruita del temps	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Escalopa de porc Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps
13 Crema de patata i porro (s/làctics) Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Arròs amb salsa fungi vegetal Peix fresc segons mercat Amanida variada Fruita del temps	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Fruita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i salsa pesto Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro (s/làctics) Truita de patata i ceba amb llesca de pa amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis integrals amb salsa carbonara Filet de lluç el forn Amanida variada Fruita del temps	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Fajitas gall d'indi i Rodanxa de carbassó al forn Fruita del temps	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Varetes de verdures al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de llenties (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons amb beixamel vegetal Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit Fruita del temps



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE LLET I ALL

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums i pastanaga (s/làctics)
Lasanya casolana de verdures i romesco
(s/formatge i all)
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espitals integrals tropical
(enciam, pinya i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro (s/làctics)
Macarrons amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Arròs amb salsa fungi vegetal
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
Fruita del temps

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, tomàquet i pebrot)
Fruita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro (s/lactosa)
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques (sense all)
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas gall d'indi i
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Varetes de verdures al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE GLUTEN

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums (s/gluten) i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
s/gluten
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/gluten)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espitals (s/gluten) tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons (s/gluten) amb tomàquet i llenties (s/gluten)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (s/gluten)
(tomàquet, cebes, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties (s/gluten) estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i cebes
amb llesca de pa (s/gluten) amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis s/gluten
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, cebes i olives)
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons (s/gluten) amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE GLUTEN I
LLET

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums (s/gluten) i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
s/gluten i formatge
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/gluten)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

2

Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espirlals (s/gluten) tropical
(enciam, pinya i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro (s/làctics)
Macarrons (s/gluten) amb tomàquet i llenties (s/gluten)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (s/gluten i làctics)
(tomàquet, cebes, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Arròs amb salsa fungi vegetal
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
Fruita del temps

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i salsa pesto
Llenties (s/gluten) estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro (s/làctics)
Truita de patata i cebes
amb llesca de pa (s/gluten) amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis s/gluten
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
Fruita del temps

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, cebes i olives)
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons (s/gluten) amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE GLUTEN I
PEBROT

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums (s/gluten) i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
s/gluten i pebrot
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/gluten)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties (s/gluten) saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet)
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espirls (s/gluten) tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons (s/gluten) amb tomàquet i llenties (s/gluten)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (s/gluten)
(tomàquet, cebes i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet)
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties (s/gluten) estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga)
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i cebes
amb llesca de pa (s/gluten) amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis s/gluten
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, cebes i olives)
Trita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons (s/gluten) amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE FRUITS SECS

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de **llegums** i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb **pastà**
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'**espirals integrals** tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de **llegums**
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de **cigrons**
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i **carbassó**)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida variada
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa (s/fruits secs) amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de **carbassó** a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de **mongeta blanca**
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'**arròs**
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i **pèsols**
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pastaga (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)	3 Amanida d'espirals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)
6 Crema de llegums i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps (meló i nespres)	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Cap de llom de porc al forn Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps (meló i nespres)
13 Crema de patata i porro Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps (meló i nespres)	15 Rissoto amb salsa fungi Peix fresc segons mercat Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (meló i nespres)
20 Amanida variada Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps (meló i nespres)	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa (s/fruits secs) amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)	22 Espaguetis integrals amb salsa carbonara Filet de lluç el forn Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps (meló i nespres)	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (meló i nespres)
27 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps (meló i nespres)	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps (meló i nespres)	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps (meló i nespres)	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps (meló i nespres)	31 Macarrons amb beixamel vegetal Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pastaga (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)	3 Amanida d'espitals (s/mostassa) tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)
6 Crema de llegums i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)	7 Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps (s/pell de fruita)	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Truita francesa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Cap de llom de porc al forn Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps (s/pell de fruita)
13 Crema de patata i porro Macarrons amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)	14 Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (s/mostassa) (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps (s/pell de fruita)	15 Rissoto amb salsa fungi Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	16 Mongeta blanca estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (s/pell de fruita)
20 Amanida variada Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps (s/pell de fruita)	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba amb llesca de pa (s/fruits secs) amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)	22 Espaguetis integrals amb salsa carbonara Gall dindi a la planxa Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet Fruita del temps (s/pell de fruita)	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (s/pell de fruita)
27 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps (s/pell de fruita)	28 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps (s/pell de fruita)	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol) Fruita del temps (s/pell de fruita)	30 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa) Amanida variada Fruita del temps (s/pell de fruita)	31 Macarrons amb beixamel vegetal Pollastre al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Patates amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida d'espirlals (s/soja)tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de pastanaga Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	7 Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs amb orenga i oli Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de patata (pebrot, ceba i olives) Cap de llom de porc al forn Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps
13 Crema de patata i porro Macarrons (s/soja) amb bolonyesa de carn Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de patata (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (s/soja) i tonyina (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Rissoto amb salsa fungi Peix fresc segons mercat Amanida variada logurt natural	16 Patata estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Gall dindi al forn amb patates Amanida variada Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis integrals (s/soja) amb salsa de tomàquet Filet de lluç el forn Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (sense pèsol) (Patata, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Cap de llom de porc al forn Amanida variada Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Fajitas gall d'indi i Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	28 Empedrat de patates (pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata (ceba, tomàquet, patata) Fruita del temps	30 Arròs amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous fregits (tonyina, olives i maionesa (s/soja) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons (s/soja) amb formatge Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Patates amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida d'espirlals (s/soja)tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps
6 Crema de pastanaga Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	7 Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs amb orenga i oli Amanida variada Fruita del temps	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	9 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Truita francesa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de patata (pebrot, ceba i olives) Cap de llom de porc al forn Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps
13 Crema de patata i porro Macarrons (s/soja) amb bolonyesa de carn Amanida variada Fruita del temps	14 Amanida de patata (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (s/soja) i tonyina (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps	15 Rissoto amb bolets i formatge Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	16 Patata estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc Gall dindi al forn amb patates Amanida variada Fruita del temps	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	22 Espaguetis integrals (s/soja) amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (sense pèsol) (Patata, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Cap de llom de porc al forn Amanida variada Fruita del temps	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps
27 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps	28 Empedrat de patates (pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata (ceba, tomàquet, patata) Fruita del temps	30 Arròs amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa (s/soja) Amanida variada Fruita del temps	31 Macarrons (s/soja) amb formatge Pollastre al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE LACTOSA, GLUTEN,
LLEGUMS I BRÒQUIL

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de pastanaga (s/lactosa)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons (s/soja i gluten) amb salsa de
tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs amb orenga i oli
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja i gluten)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural s/lactosa

DIJOUS

2

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espirlals (s/soja i gluten) tropical
(enciam, pinya i tomàquet)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro (s/lactosa)
Macarrons (s/soja i gluten) amb bolonyesa de
carn
Fruita del temps

14

Amanida de patata
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (s/soja i gluten i lactosa) i tonyina
(tomàquet, cebes, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Arròs amb salsa fungi vegetal
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural s/lactosa

16

Patata estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida variada
Gall dindi al forn amb patates
Amanida variada
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro (s/lactosa)
Truita de patata i cebes
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis (s/soja i gluten)
amb salsa de tomàquet
Filet de lluç al forn
Amanida variada
logurt natural s/lactosa

23

Minestra de verdures (sense pèsol)
(Patata, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Cap de llom de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

28

Empedrat de patates
(pebrot, cebes i olives)
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata
(ceba, tomàquet, patata)
Fruita del temps

30

Arròs amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farts (tonyina, olives i maionesa (s/soja))
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons (s/soja i gluten) amb verdures
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural s/lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada logurt natural	2 Patates amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita francesa Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	3 Amanida d'espirlals (s/soja)tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Gall dindi al forn Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)
6 Crema de pastanaga Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	7 Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs amb orenga i oli Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	9 Arròs amb samfaina (pebrot, ceba i tomàquet) Truita francesa Amanida variada logurt natural	10 Empedrat de patata (pebrot, ceba i olives) Cap de llom de porc al forn Tomàquet al forn a la provençal Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)
13 Crema de patata i porro Macarrons (s/soja) amb bolonyesa de carn Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	14 Amanida de patata (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (s/soja) i tonyina (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	15 Arròs amb salsa fungi vegetal Gall dindi al forn Amanida variada logurt natural	16 Patata estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)
20 Amanida variada Gall dindi al forn amb patates Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	22 Espaguetis integrals (s/soja) amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa Amanida variada logurt natural	23 Minestra de verdures (sense pèsol) (Patata, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Cap de llom de porc al forn Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)
27 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	28 Empedrat de patates (pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata (ceba, tomàquet, patata) Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	30 Arròs amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous durs amb orenga i oli Amanida variada Fruita del temps (sense kiwi, préssec i nectarina)	31 Macarrons (s/soja) amb formatge Pollastre al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit logurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

PLV NO VEDELLA, OU, FRUITS SECS, PEIX
I MARISC, SÈSAM I LLI, KIWI, PINYA,
PRÈSSEC I LLEGUMS

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de pastanaga (s/làctics)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

DIMARTS



7

Macarrons (s/soja) amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Gall dindi a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

DIJOUS

2

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Cap de llom de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

DIVENDRES

3

Amanida d'espirlals (s/soja) tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

13

Crema de patata i porro (s/làctics)
Macarrons (s/soja) amb bolonyesa de carn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

14

Amanida de patata
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures (s/soja i làctics) i tonyina
(tomàquet, cebes, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

15

Arròs amb salsa fungi vegetal
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

16

Patata estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Cap de llom de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

20

Amanida variada
Gall dindi al forn amb patates
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

21

Crema de carbassó i porro (s/làctics)
Pollastre planxa
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

22

Espaguetis integrals (s/soja)
amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

23

Minestra de verdures (sense pèsol)
(Patata, pastanaga i mongeta tendra i cebes)
Cap de llom de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

27

Bròquil amb patata
Gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

28

Empedrat de patates
(pebrot, cebes i olives)
Pollastre planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de gall dindi amb patata
(ceba, tomàquet, patata)
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

30

Arròs amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Cap de llom de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

31

Macarrons (s/soja) amb verdures
Pollastre al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps (sense kiwi, pinya i préssec)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	2 Patates amb verdures (ceba, all, pebrot) Truita francesa Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	3 Amanida d'espirlals (s/soja)tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)
6 Crema de pastanaga Pollastre al forn Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	7 Macarrons (s/soja) amb oli i orenga Ous durs amb orenga i oli Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	8 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi en el seu suc Fruita del temps (sense cítrics)	9 Arròs amb oli i orenga Filet de lluç a la planxa Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	10 Empedrat de patata (pastanaga, ceba i olives) Cap de llom de porc al forn Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)
13 Crema de patata i porro Macarrons (s/soja) amb carn picada Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	14 Amanida de patata (tomàquet, olives, blat de moro) Coca de verdures (s/soja) i tonyina (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) Cogombre amanit Fruita del temps (sense cítrics)	15 Rissoto amb salsa fungi Peix fresc segons mercat Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	16 Patata estofada (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	17 Mongeta verda amb patates Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps (sense cítrics)
20 Amanida variada Gall dindi al forn amb patates Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata i ceba Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	22 Espaguetis integrals (s/soja) amb salsa de tomàquet Filet de lluç el forn Amanida variada (s/tomàquet) iogurt natural	23 Minestra de verdures (sense pèsol) (Patata, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Cap de llom de porc al forn Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	24 Arròs tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)
27 Bròquil amb patata Fajitas de Gall dindi al forn Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Fruita del temps (sense cítrics)	28 Empedrat de patates (pebrot, ceba i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i pastanaga Fruita del temps (sense cítrics)	29 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata (ceba, tomàquet, patata) Fruita del temps (sense cítrics)	30 Arròs amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa (s/soja) Amanida variada (s/tomàquet) Fruita del temps (sense cítrics)	31 Macarrons (s/soja) amb formatge Lluç al forn amb taronja Cogombre amanit iogurt natural



OCTUBRE. 25

DIETA:

SENSE FAVES

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa integral / Aigua de xarxa

*EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS



6

Crema de llegums (sense faves) i pastanaga
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS



7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

1

Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

2

Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Amanida d'espitals integrals tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Filet d'abadejo al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Crema de patata i porro
Macarrons amb bolonyesa de llegums
Amanida variada
Fruita del temps

14

Amanida de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Coca de verdures
(tomàquet, ceba, pebrot i carbassó)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Rissoto amb salsa fungi
Peix fresc segons mercat
Amanida variada
logurt natural

16

Mongeta blanca estofada
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Mongeta verda amb patates
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

20

Amanida de tomàquet
i formatge fresc amb salsa pesto
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

21

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa amb tomàquet
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

22

Espaguetis integrals
amb salsa carbonara
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

23

Minestra de verdures
(Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba)
Botifarra de porc al forn
Seques a l'allet
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb salsa de poma
Fruita del temps

27

Bròquil amb patata
Fajitas gall d'indi i
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

28

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

29

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb patata i pèsols
(ceba, tomàquet, patata i pèsol)
Fruita del temps

30

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

31

Macarrons amb beixamel vegetal
Salmó al forn amb taronja
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa d'au i verdures amb pasta 23g cru) (1,5R) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) Pernilets de pollastre al forn Patata al forn (35g) (1R) Pa integral (35g) (1,5R) logurt natural desnatat (0,5R)	2 Llenties (70g) saltejades amb verdures (1R) (ceba, all, tomàquet i pebrot) Varetes de verdures al forn (40g) (1R) Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	3 Amanida d'espirlals integrals (30g) (2R) tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Filet d'abadejo al forn Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)
6 Crema de llegums (70g) (1R) i pastanaga Lasanya casolana de verdures i romesco (1,5R) Amanida variada Pa integral (23g) (1R) Fruita del temps (1R)	7 Macarrons integrals (30g) (2R) amb salsa de tomàquet casolana (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous durs amb oli i orenga Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	8 Coliflor amb patata (70g) (2R) Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	9 Arròs integral (75g cuit) (2R) amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Filet de lluç a la planxa Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	10 Empedrat de mongeta blanca (70g) (1R) (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Escalopa de porc (15g farina) (1R) Tomàquet al forn a la provençal Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)
13 Crema de patata (50g) (1,5R) i porro Macarrons integrals (30g) (2R) amb bolonyesa de llegums Amanida variada Fruita del temps (1R)	14 Amanida de cigrons (70g) (1R) (tomàquet, olives, blat de moro) Gall dindi a la planxa Patata al forn (35g) (1R) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	15 Rissoto amb arròs integral (75g cuit) (2R) bolets i formatge Peix fresc segons mercat Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	16 Mongeta blanca estofada (100g) (1R) (ceba, all, tomàquet i pebrot) Truita de carbassó Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	17 Mongeta verda amb patates (50g) (1,5R) Pollastre al forn amb salsa de poma (50g) (0,5R) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)
20 Amanida de tomàquet i formatge fresc amb salsa pesto Llenties (70g) (1R) estofades amb verdures i patata (50g) (1R) (ceba, all, pastanaga i pebrot) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	21 Crema de carbassó i porro Truita de patata (35g) (1R) i ceba amb llesca de pa integral (35g) (1,5R) amb tomàquet (tomàquet opcional) Amanida variada Fruita del temps (1R)	22 Espaguetis integrals (40g) (2,5R) amb salsa carbonara Filet de lluç al forn Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) logurt natural desnatat (0,5R)	23 Minestra de verdures (50g patata) (1,5R) (Patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra i ceba) Botifarra de porc al forn Seques a l'allet (35g) (0,5R) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	24 Arròs integral (75g cuit) (2R) tres delícies (ceba, pastanaga i blat de moro) Pollastre al forn Amanida variada Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)
27 Bròquil amb patata (70g) (2R) Fajitas gall d'indi i Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	28 Empedrat de mongeta blanca (70g) (1R) (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Truita francesa Patata al forn (35g) (1R) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	29 Amanida d'arròs (75g cuit) (2R) (tomàquet, blat de moro, pastanaga) Estofat de vedella amb patata (35g) (1R) i pèsols (ceba, tomàquet, patata i pèsol (50g) (0,5R)) Fruita del temps (1R)	30 Cigrons (70g) (1R) amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) Patata al forn (35g) (1R) Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)	31 Macarrons (30g) (2R) amb oli i orenga Salmó al forn amb taronja Cogombre i tomàquet amanit Pa integral (35g) (1,5R) Fruita del temps (1R)