



GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS

PEIX

FRUITS DE CLOSCA



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<p>LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i IOGURT)</p>	<p>MAC &amp; CHEESE (by Pepi Lorente)</p> <p>SALMÓ A LES FINES HERBES</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>POLLASTRE AMB SOJA I MEL</p> <p>CUSCÚS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AMANIDA D'ARRÒS (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou)</p> <p>TOMÀQUET AL FORN</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PATATES, MONGETES VERDES I PASTANAGUES BULLIDES</p> <p>SALSITXES A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA TROPICAL (enciam, cranc, olives FRUITA DEL TEMPS)</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>CREMA DE PASTANAGA I CURRI</p> <p>CAÇÓ AMB PA DE ROMESCO I EMULSIÓ D'AMETLLES I PASTANAGA (by Marta)</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)</p> <p>TRUITA DE FORMATGE</p> <p>AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i IOGURT)</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS Y CURRY HINDÚ DE COCO (by Luís)</p> <p>POLLASTRE AMB SALSINA DE LLIMONA</p> <p>ALBERGÍNIA EN TEMPURA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BLEDES AMB PATATES</p> <p>PIZZA CASOLANA DE TONYINA</p> <p>JULIANA D' ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>Festiu</b></p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>CROQUETES DE BACALLÀ</p> <p>XAMPINYONS AMB FARIGOLA I LLIMONA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>RIGATONI AMB CREMA DE CEPES I OLI DE TRUFA (by Manel Legido)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PATATES ESTOFADES</p> <p>POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i llorer)</p> <p>ARRÒS SALTEJAT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)</p> <p>LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>IOGURT</p>	<p>VICHYSOISE (crema de porros i patates)</p> <p>CANELONS DE CARN GRATINATS</p> <p>JULIANA D' ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)</p> <p>TRUITA CASOLANA DE CARBASSÓ, CEBA I PATATA</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>IOGURT</p>	<p>MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES</p> <p>FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols i mongeta tendra)</p> <p>HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I PIPES DE FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS</p> <p>CAÇÓ AMB PA DE ROMESCO I EMULSIÓ D'AMETLLES I PASTANAGA (by Marta)</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
<p>ARRÒS CREMÓS AMB CARBASSA</p> <p>BACALLÀ AMB RATOUILLE I SUC D'ESPINACS (by Imad)</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, COMÍ I FARIGOLA (by Laura)</p> <p>TRUITA DE FORMATGE</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA</p> <p>IOGURT</p>	<p>PATATA.PASTANAGA I BRÒQUIL BULLIT</p> <p>POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>

## Recomanació Sopars

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat)  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA (olives negres,ou dur, tonyina, i julivert) BACALLÀ AL VAPOR  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) SALSITXES A LA PLANXA  MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATES TRUITA D'ALLS TENDRES  IOGURT	CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE  CONILL RUSTIT  FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA PINXOS DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE PATATA (olives negres,ou dur, tonyina, i julivert) LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina)  BROQUETA DE FRUITA VARIADA	PÈSOLS BULLITS AMB PATATES I PASTANAGUES PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA  CUALLADA	<b>Festiu</b>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) BACALLÀ AL VAPOR  FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA "A LA TEVA MIDA" MANDONGUILLES DE LLEGUMS AMB SALS DE CEBA I PASTANAGA IOGURT	AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives negres, blat de moro i orenga) DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I MOZZARELLA LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES CONILL A L'ALL CREMAT  FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA ( patata i ceba) CALAMARS SALTEJATS AMB CEBA  IOGURT BEGUT	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES XAI AL FORN (amb ceba i tomàquet)  FRUITA DEL TEMPS	GRAELLA DE VERDURES BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA  FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS A LA CATALANA LLOM A LES FINES HERBES  MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
BLEDES AMB PATATES BISTEC DE VEDELLA AMB SALS DE MOSTASSA FRUITA DEL TEMPS	GRAELLA DE VERDURES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALS DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA D'ARRÒS AMB SALS ROSA TRUITA CAMPEROLA (ceba, pebrot i mongeta tendra) BROQUETA DE FRUITA VARIADA	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

## Necessitats Alimentàries Especials

- |   |                           |                                  |                                 |  |
|---|---------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|
| 1. mongeta tendra amb patata            | 18. sense atmelles        | 35. pasta sense gluten           | 52. Pasta gratinada             | 69. caçó arrebossat amb farina s/gluten        |
| 2. Truita vegana                        | 19. Menestra de verdures  | 36. pasta sense ou               | 53. Pasta gratinada             | 70. pollastre arrebossat                       |
| 3. pasta sense gluten                   | 20. Truita vegana         | 37. rigatone amb napolitana      | 54. mongeta tendra amb patata   | 71. sense atmelles                             |
| 4. pasta sense ou                       | 21. Truita francesa       | 38. rigatone amb napolitana      | 55. Truita vegana               | 72. Arròs saltejat amb carbassa                |
| 5. galets amb napolitana                | 22. Truita francesa       | 39. Truita vegana                | 56. Fideus sense gluten         | 73. Arròs saltejat amb carbassa                |
| 6. galets amb napolitana                | 23. Salsa sense gluten    | 40. Pollastre a la planxa        | 57. Pasta sense ou              | 74. pollastre amb ratatouille i suc d'espincas |
| 7. Carn a les fines herbes              | 24. Pollastre a la planxa | 41. Menestra de verdures         | 58. Fideus amb carn             | 75. mongeta verda amb patates                  |
| 8. Salmó a la planxa                    | 25. Pizza s/gluten        | 42. Vedella a la planxa          | 59. Sense api                   | 76. Truita vegana                              |
| 9. Sense api                            | 26. Pizza de pernil       | 43. Lluç a la planxa             | 60. Cuiinat sense vi            | 77. Truita francesa                            |
| 10. Pollastre a la planxa               | 27. Sense formatge        | 44. Sense làctics                | 61. Sense pèsols                | 78. Truita francesa                            |
| 11. Pollastre a la planxa               | 28. Sense formatge        | 45. Sense làctics                | 62. Sense apio                  | 79. Pollastre a la planxa                      |
| 12. Farina s/gluten                     | 29. Croquetes s/gluten    | 46. Canelons s/gluten            | 63. Arròs saltejat amb verdures |  |
| 13. Arrebossat sense ou                 | 30. Llom arrebossat       | 47. Pasta s/ou i sense formatge  | 64. Hamburguesa de peix         |  |
| 14. Llom arrebossat                     | 31. Peix arrebossat       | 48. Vedella a la planxa          | 65. Vedella a la planxa         |  |
| 15. Llom a la planxa                    | 32. Peix arrebossat       | 49. Pasta amb tomàquet i tonyina | 66. Pasta s/gluten              |  |
| 16. caçó arrebossat amb farina s/gluten | 33. Bacallà arrebossat    | 50. Pasta amb tomàquet i tonyina | 67. Pasta s/ou                  |  |
|   | 34. Bacallà arrebossat    | 51. Pasta gratinada              | 68. Sense àpi                   |  |

17. pollastre arrebossat  
Tota la fruita i la verdura fresca és de proximitat.

El dia 26 celebrarem la Jornada de la Tardor:

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"

1r PLAT: Crema de bolets amb xips de moniato  
2n PLAT: Pollastre a la planxa amb oli aromàtic de cibulet  
GUARNICIÓ: Bastonets de carbassa amb formatge  
POSTRES: Taronja amb canyella i sucre de canya