



GLUTEN
OU
API

LLET I DERIVATS
PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS
PEIX

FRUITS DE CLOSCA



DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
				MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES SALSITXES DE PORC A LA PLANXA 1 SAMFAINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) TRUITA DE FORMATGE 2 3 4 5 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS 6 7 8 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, COMÍ I FARIGOLA (by Laura) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA 9 AMANIDA DE TARONGES (enciarn, taronges i IOGURT)	ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES 10 11 12 SALMÓ AMB SALSÀ D'ALLS 14 13 PATATA AL CALIU FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES DAUS DE VEDELLA ESTOFATS 15 18 16 17 XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i gall dindi fumat) 19 20 21 22 LLUÇ A LA PLANXA 23 AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) TRUITA CASOLANA DE CARBASSÓ, CEBÀ I PATATA 24 25 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I PIPES DE IOGURT	SOPA D'AU AMB ARRÒS CANYA DE LLOM RUSTIDA 26 27 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÀ AMB CURRY FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA 28 29 30 31 34 32 33 AMANIDA D' ENCIAM I PIPES (opcional) FRUITA DEL TEMPS	PATATES, MONGETA TENDRA I PASTANAGA AMB MAIONESA 35 36 POLLASTRE AMB HERBES AROMÀTIQUES 37 ARRÒS SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO (by Luís) BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 39 38 COL SALTEJADA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB CREMA DE XAMPINYONS 40 41 44 42 43 TRUITA A LA FRANCESA 45 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	PATATES ESTOFADES POLLASTRE EN ESCABETX (ceba, pebre vermell, vinagre, alls i llorer) 46 ARRÒS SALTEJAT FRUITA DEL TEMPS	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 47 48 49 PASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀMIC DE IOGURT	VICHYSOISE (crema de porros i patates) 50 51 CANELONS DE CARN GRATINATS 52 53 55 56 54 57 58 59 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) TRUITA DE PATATES I CEBÀ 60 61 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA 62 63 66 64 65 FRUITA DEL TEMPS	PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols i mongeta tendra) 69 67 68 CAÇÓ AMB PA DE ROMESCO I EMULSIÓ D'AMETLLES I PASTANAGA (by Marta) 70 71 72 XAMPINYONS AMB FARIGOLA I LLLIMONA FRUITA DEL TEMPS		

Recomanació Sopars

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
				ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i champinyons) SÍPIA A LA PLANXA QUALLADA
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
PÈSOLS BULLITS AMB OLI XAI AL FORN (amb ceba i tomàquet) FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURES GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola, vi negre i julivert) IOGURT	BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'AU AMB ARRÒS SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES OUS AMB SANFAINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
COL-I-FLOR BULLIDA LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA IOGURT BEGUT	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL XAI AL FORN (amb ceba i tomàquet) FRUITA DEL TEMPS	GRAELLA DE VERDURES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i champinyons) SÍPIA A LA PLANXA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i pipes) BURRITOS DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS LLOM DE SALMÓ AL PAPILLOTTE FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE OUS AMB SANFAINA IOGURT	SOPA D'AU AMB ARRÒS PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) CRESTES DE TONYINA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) XAI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES BISTEC DE VEDELLA AMB SALSAS DE MOSTASSA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE VERDURES SALMÓ A LA CREMA AMB PINYA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	

Necessitats Alimentàries Especials

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

Tota la fruita i la verdura fresca és de proximitat.

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

El dia 28 celebrem les jornades de Carnestoltes:

1r plat: Macarrons Fiona i Shrek (Crema de carbassa i espinacs)

2n plat: Hamburguesa de vedella i patates fregides

Postre: Iogurt amb cacau