



MAIG ESCOLA CONGOST (sense fruits secs)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS SALTEIAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÓS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i piunya) 2P NUGGETS VEGETALS (1, 3, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>6 1P 2P GU PO</p>	<p>7 1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)</p>	<p>8 1P MACARRONS GRATINATS AMB FORMATGE (1, 3, 7) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL (1, 6) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>9 1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>10 1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12) LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) sense fruits secs (1, 3, 6, 7, 9, 10,) PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>13 1P 2P GU PO</p>	<p>14 1P FUSILS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p>	<p>15 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU CARBASSO ARREBOSSAT (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>16 1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>17 1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>20 1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 6, 10, 12) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA sense fruits secs PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>21 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>22 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCUS SALTEIAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>23 1P ARRÓS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p>	<p>24 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>27 1P 2P GU PO</p>	<p>28 1P 2P GU PO</p>	<p>29 1P 2P GU PO</p>	<p>30 1P 2P GU PO</p>	<p>31 1P 2P GU PO</p>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

Gluten (1)

Crustacis (2)

Ous (3)

Peix (4)

Cacauet (5)

Soja (6)

Llet (7)

Fruits secs (8)

Api (9)

Mostassa (10)

Sèsam (11)

Sulfits (12)

Tramosos (13)

Mol·luscs (14)



MAIG ESCOLA CONGOST (sense gluten)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>6</p>	<p>1P ARRÓS SALTEIAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)</p> <p>7</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>8</p>	<p>1P ARRÓS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P HAMBURGUESA VEGETAL sense gluten GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>2</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>3</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>13</p>	<p>1P ARRÓS AMB SALSADA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)</p> <p>14</p>	<p>1P MACARRONS sense gluten GRATINATS AMB FORMATGE (3, 7) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>15</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten (3, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>16</p>	<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>17</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>20</p>	<p>1P FUSSILIS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (3, 7) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p>21</p>	<p>1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>22</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>23</p>	<p>1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P PIZZA sense gluten CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>24</p>
<p>1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 6, 10, 12) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>27</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>28</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE LLOM GU PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>29</p>	<p>1P ARROS AMB SALSADA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)</p> <p>30</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermill i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>31</p>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

Gluten (1)

Crustacis (2)

Ous (3)

Peix (4)

Cacauet (5)

Soja (6)

Llet (7)

Fruits secs (8)

Api (9)

Mostassa (10)

Sèsam (11)

Sulfits (12)

Tramosos (13)

Mol·luscs (14)



MAIG ESCOLA CONGOST (sense lactosa)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>6</p>	<p>1P ARRÓS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT sense lactosa</p> <p>7</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>8</p>	<p>1P ARRÓS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i piya) 2P NUGGETS VEGETALS (1, 3, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>2</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>3</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>13</p>	<p>1P ARRÓS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa</p> <p>14</p>	<p>1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SESAM (1, 6, 11) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>15</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P BASTONETS DE LLUC CASOLANS (1, 3, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>16</p>	<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense lactosa (5, 8, 10, 12) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 8 1) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>17</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>20</p>	<p>1P FUSILS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa</p> <p>21</p>	<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU CARBASSO ARREBOSSAT (1, 3) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>22</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>23</p>	<p>1P CREMA DE PORROS sense lactosa 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i formatge sense lactosa) (1) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>24</p>
<p>1P 2P GU PO</p> <p>27</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>28</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCUS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>29</p>	<p>1P ARROS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇA A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa</p> <p>30</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p>31</p>

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

Gluten (1)

Crustacis (2)

Ous (3)

Peix (4)

Cacauet (5)

Soja (6)

Llet (7)

Fruits secs (8)

Api (9)

Mostassa (10)

Sèsam (11)

Sulfits (12)

Tramosos (13)

Mol·luscs (14)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS SALTÉIAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES (1, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÓS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P HAMBURGUESA VEGETAL (1,6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
6 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1) PO FRUITA DEL TEMPS	7 1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	8 1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	9 1P AMANIDA RUSSÀ sense ou (4) 2P BASTONETS DE LLUC CASOLANS sense ou (1, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	10 1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) PO FRUITA DEL TEMPS
13 1P FUSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) 2P LLOM A LA GRAELLA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	14 1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	15 1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU COGOMBRE AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	16 1P AMANIDA RUSSÀ sense ou (4) 2P BASTONETS DE LLUC CASOLANS sense ou (1, 4) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	17 1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
20 1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense ou (1, 4, 6, 10, 12) 2P ROTLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS	21 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	22 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCUS SALTÉIAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	23 1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	24 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
27 1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense ou (1, 4, 6, 10, 12) 2P ROTLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS	28 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	29 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCUS SALTÉIAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	30 1P ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	31 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS

Les postres poden variar de dia per tal de garantir el consum de la fruita en el seu punt òptim de maduració.

Gluten (1)

Crustacis (2)

Ous (3)

Peix (4)

Cacauet (5)

Soja (6)

Llet (7)

Fruits secs (8)

Api (9)

Mostassa (10)

Sèsam (11)

Sulfits (12)

Tramosos (13)

Mol·luscs (14)



SANED
SCHOOL GASTRONOMY



**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

LA TEVA DIETA DIÀRIA

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



5 RAONS PER COMPRAR PRODUCTES DE PROXIMITAT

