



DILLUNS



9

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

SALSITXES AL FORN AMB SALTAT DE
MONGETA BLANCA

PA I FRUITA

629,94 Kcal

Sopar:
Graellada de verdures
Peix blau a la planxa

DIMARTS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA DE LLIMONA I TOMÀQUET
AMANIT

PA I FRUITA

594,28 Kcal

Sopar:
Llenties amb verdures
Truita paisana

DIMECRES

11

FESTIU



DIJOUS

12

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I
TONYINA

CROQUETES DE BACALLÀ AL FORN AMB
ENCIAM

PA I FRUITA

686,64 Kcal

Sopar:
Pasta al pesto
Gall dindi a la planxa

DIVENDRES

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL, BLAT DE
MORO, OU I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

612,83 Kcal

Sopar:
Crema de meló
Lasanya vegetal



16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA DE GALL DINDI AMB
TOMÀQUET I ENCIAM

PA I FRUITA

557,1 Kcal

Sopar:
Quinoa amb sofregit
Hamburguesa vegetal

17

CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA I
VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS D'AU AMB ENCIAM

PA I FRUITA

692,56 Kcal

Sopar:
Bledes amb patata
Truita de formatge

18

AMANIDA DE ESPIRALS AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT AMB HUMMUS I
CRUDITÉS DE PASTANAGA

PA I IOGURT KM 0

633,52 Kcal

Sopar:
Empedrat de mongetes seques
Llom a la planxa

19

VICHYSSEOISE AMB CROSTONETS DE PA

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI, CEBA I PASTANAGA

PA I FRUITA

556,79 Kcal

Sopar:
Minestra de verdures
Peix blanc al forn

20

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA,
OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA I FRUITA

671,04 Kcal

Sopar:
Amanida caprese
Crepes variades



23

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

606,97 Kcal

PA I FRUITA

Sopar:
Verdura amb patata al vapor
Vedella a la planxa

24

FESTIU

25

HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES
AMB BASTONETS DE PA

PIZZA CASOLANA A L'ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA
CARAMELITZADA, DAUS DE GALL DINDI,
FORMATGE I MOZZARELLA)

698,38 Kcal

PA I FRUITA

Sopar:
Crema de carbassó
Peix blau al forn

26

COUSCOUS INTEGRAL AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBA

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

680,19 Kcal

PA I IOGURT KM 0

Sopar:
Amanida grega
Cigrons amb pebrots de colors

27

AMANIDA DE LLACETS AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

646,18 Kcal

PA I FRUITA

Sopar:
Arròs a la milanesa
Croquetes variades

30

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
CALAMARS A LA ANDALUSA AMB
ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

653,54 Kcal

Sopar:
Mongeta tendra amb patata
Gall dindi a la planxa



SABIES QUÈ:

ELS PRIMERS HUMANS VAN SORGIR A
L'ÀFRICA FA 7 MILIONS D'ANYS

L'HOMO ERECTUS VA MARXAR DE
L'ÀFRICA A LA CONQUESTA DEL MÓN I
VA COMENÇAR A CUINAR DE MANERA
CASUAL A L'EDAT DE GEL

AQUEST CURS VEUREM LA HISTÒRIA
DE LA CUINA A TOTES LES ÈPOQUES,
DES DELS SUMERIS FINS A L'ÈPOCA
ACTUAL

DILLUNS

9

AMANIDA DE **PASTA S/GLUTEN** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

SALSITXES* AL FORN AMB SALTAT DE
MONGETA BLANCA *

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

DIMARTS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSITA* DE LLIMONA I TOMÀQUET
AMANIT

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

EMPEDRAT DE CIGRONS* AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I
TONYINA

PEIX ARREBOSSAT AMB FARINA
S/GLUTEN** AMB ENCIAM

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

DIVENDRES

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL*, BLAT
DE MORO I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA* AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA **SENSE GLUTEN** I IOGURT KM 0

16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA DE GALL DINDI* AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

17

CIGRONS* SALTATS AMB CANSALADA*
I VERDURES DE TEMPORADA

POLLASTRE/LLOM ARREBOSSAT
S/GLUTEN** AMB ENCIAM

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

18

AMANIDA DE **PASTA S/GLUTEN** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT
S/ENFARINAR AMB HUMMUS I
CRUDITÈS DE PASTANAGA

PA **SENSE GLUTEN** I IOGURT KM 0

19

VICHYSOISE **S/CROSTONETS DE PA**

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI*, CEBÀ I PASTANAGA

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

20

AMANIDA DE LLENTIES* AMB
TONYINA, OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

23

ARRÒS AMB SALSITA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT
S/ENFARINAR AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

24

FESTIU

25

CREMA DE VERDURES

PIZZA CASOLANA S/GLUTEN AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBÀ
CAREMELITZADA, DAUS DE GALL
DINDI*, FORMATGE I MOZZARELLA)

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

26

PASTA S/GLUTEN AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBÀ

MANDONGUILLES* A LA JARDINERA

PA **SENSE GLUTEN** I IOGURT KM 0

27

AMANIDA DE **PASTA S/GLUTEN** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

30

PASTA S/GLUTEN AMB SALSITA DE
TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

PEIX ARREBOSSAT AMB FARINA
S/GLUTEN**

PA **SENSE GLUTEN** I FRUITA

*INGREDIENTS SENSE GLUTEN (verificar fitxes de proveïdors).

** FREGITS EN OLI NOU I A PART. ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART.

ESCOLA PAU CASALS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO SALSITXES* AL FORN AMB SALTAT DE MONGETA BLANCA PA I FRUITA	10 MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB Salsa* DE LLIMONA I TOMÀQUET AMANIT PA I FRUITA	11 FESTIU	12 EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I TONYINA PEIX ARREBOSSAT* AMB FARINA AMB ENCIAM PA I FRUITA	13 ARRÒS TRES DELÍCIES (S/PERNIL*, BLAT DE MORO I OLIVES) LLUÇ A LA MARINERA* AMB PASTANAGA RATLLADA PA I POSTRE DE SOJA
16 BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET PA I FRUITA	17 CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA* I VERDURES DE TEMPORADA NUGGETS D'AU*/**AMB ENCIAM PA I FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT AMB HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA PA I POSTRE DE SOJA	19 VICHYSSEOISE AMB CROSTONETS DE PA WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE GALL DINDI*, CEBA I PASTANAGA PA I FRUITA	20 AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA, OU DUR I OLIVES POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL CALIU PA I FRUITA
23 ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA PEIX DE MERCAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET PA I FRUITA	24 FESTIU	25 HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES AMB BASTONETS DE PA* PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA CARAMELITZADA, DAUS DE GALL DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA PA I FRUITA	26 COUSCOUS INTEGRAL AMB DAUS DE CARBASSÓ I CEBA MANDONGUILLES* A LA JARDINERA PA I POSTRE DE SOJA	27 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA
30 MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET S/FORMATGE RATLLAT CALAMARS A LA ANDALUSA* AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA				

*INGREDIENTS SENSE LACTOSA NI DERIVATS DE LA LLET (verificar fitxes de proveïdors).

DILLUNS

9

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

SALSITXES* AL FORN AMB SALTAT DE
MONGETA BLANCA

PA I FRUITA

DIMARTS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA* DE LLIMONA I
TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I
TONYINA

PEIX ARREBOSSAT* AMB FARINA AMB
ENCIAM

PA I FRUITA

DIVENDRES

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (S/PERNIL*, BLAT
DE MORO I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA* AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I POSTRE DE SOJA

16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

17

CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA* I
VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS D'AU*/** AMB ENCIAM

PA I FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT AMB
HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA

PA I POSTRE DE SOJA

19

VICHYSSEOISE AMB CROSTONETS DE PA
*

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI*, CEBA I PASTANAGA

PA I FRUITA

20

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA,
OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA I FRUITA

23

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE MERCAT AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

24

FESTIU

25

HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES
AMB BASTONETS DE PA*

PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA
CARAMELITZADA, DAUS DE GALL
DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA

PA I FRUITA

26

COUSCOUS INTEGRAL AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBA

MANDONGUILLES* A LA JARDINERA

PA I POSTRE DE SOJA

27

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

30

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET S/FORMATGE RATLLAT
CALAMARS A LA ANDALUSA* AMB
ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

*INGREDIENTS S/LACTIS NI DERIVATS DE LA LLET (verificar fitxes de proveïdors).

** FREGITS EN OLI NOU I A PART. ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART.

DILLUNS

9

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

SALSITXES* AL FORN AMB SALTAT DE
MONGETA BLANCA

PA I FRUITA

DIMARTS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA* DE LLIMONA I
TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I
TONYINA

PEIX ARREBOSSAT** S/FRUITS SECS
AMB ENCIAM

PA I FRUITA

DIVENDRES

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL*, BLAT
DE MORO I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA* AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA DE GALL DINDI* AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

17

CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA* I
VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS D'AU*/**AMB ENCIAM

PA I FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT AMB
HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA

PA I IOGURT KM 0

19

VICHYSOISE AMB CROSTONETS DE PA
*

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI*, CEBA I PASTANAGA

PA I FRUITA

20

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA,
OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA I FRUITA

23

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE MERCAT AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

24

FESTIU

25

HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES
AMB BASTONETS DE PA*

PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA
CARAMELITZADA, DAUS DE GALL
DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA

PA I FRUITA

26

COUSCOUS* INTEGRAL AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBA

MANDONGUILLES* A LA JARDINERA
S/PICADA DE FRUITS SECS

PA I IOGURT KM 0

27

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

30

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET FORMATGE RATLLAT
CALAMARS A LA ANDALUSA** AMB
ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

*INGREDIENTS S/FRUITS SECS NI PICADA DE FRUITS SECS EN PREPARACIONS (verificar fitxes de proveïdors).

** FREGITS EN OLI NOU I A PART. ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART.

DILLUNS

9

AMANIDA DE PASTA **S/ SOJA** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE
MORO

SALSITXES* AL FORN AMB ENCIAM

PA I FRUITA

DIMARTS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA DE LLIMONA I TOMÀQUET
AMANIT

PA I FRUITA

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE
TEMPORADA

PEIX ARREBOSSAT AMB ENCIAM

PA I FRUITA

DIVENDRES

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (**S/PERNIL**, BLAT
DE MORO I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

17

ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE
TEMPORADA

POLLASTRE/LLOM ARREBOSSAT**
S/LLEGUM AMB ENCIMA

PA I FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA **S/SOJA** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE
MORO

PEIX DE MERCAT * **AMB TOMÀQUET**
AMANIT

PA I IOGURT KM 0

19

VICHYSSEOISE AMB CROSTONETS DE PA
*

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI*, CEBA I PASTANAGA

PA I FRUITA

20

AMANIDA DE **PATATA** AMB TONYINA,
OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA I FRUITA

23

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE MERCAT * AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

24

FESTIU

25

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
DE PA *

PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA
CARAMELITZADA, DAUS DE GALL
DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA

PA I FRUITA

26

COUSCOUS* INTEGRAL AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBA

MANDONGUILLES* A LA JARDINERA

PA I IOGURT KM 0

27

AMANIDA DE PASTA **S/SOJA** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE
MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

30

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET FORMATGE RATLLAT
CALAMARS A LA ANDALUSA** AMB
ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

*INGREDIENTS SENSE LLEGUM NI DERIVATS (verificar fitxes de proveïdors).

** FREGITS EN OLI NOU I A PART. ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART.

ESCOLA PAU CASALS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, S/ TONYINA I BLAT DE MORO SALSITXES* AL FORN AMB SALTAT DE MONGETA BLANCA PA I FRUITA	10 MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB Salsa* DE LLIMONA I TOMÀQUET AMANIT PA I FRUITA	11 FESTIU	12 EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE S/ TONYINA CROQUETES VEGETALS*/** AMB ENCIAM PA I FRUITA	13 ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL*, BLAT DE MORO I OLIVES) TRUITA A LA FRANCESA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I IOGURT KM 0
16 BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA TRUITA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I TOMÀQUET PA I FRUITA	17 CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA I VERDURES DE TEMPORADA NUGGETS D'AU*/** AMB ENCIAM PA I FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, S/ TONYINA I BLAT DE MORO OUS DURS AMB TOMÀQUET AMB HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA PA I IOGURT KM 0	19 VICHYSSEOISE AMB CROSTONETS DE PA * WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE GALL DINDI*, CEBA I PASTANAGA PA I FRUITA	20 AMANIDA DE LLENTIES S/ TONYINA, OU DUR I OLIVES POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL CALIU PA I FRUITA
23 ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET PA I FRUITA	24 FESTIU	25 HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES AMB BASTONETS DE PA* PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA CARAMELITZADA, DAUS DE GALL DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA PA I FRUITA	26 COUSCOUS* INTEGRAL AMB DAUS DE CARBASSÓ I CEBA MANDONGUILLES* A LA JARDINERA PA I IOGURT KM 0	27 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, S/ TONYINA I BLAT DE MORO TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA
30 MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET FORMATGE RATLLAT HAMBURGUESA VEGETAL** AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA				

*INGREDIENTS SENSE PEIX, MARISC NI DERIVATS (verificar fitxes de proveïdors).

** FREGITS EN OLI NOU I A PART. ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART.

ESCOLA PAU CASALS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, S/ TONYINA I BLAT DE MORO SALSITXES* AL FORN AMB SALTAT DE MONGETA BLANCA PA I FRUITA	10 MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB Salsa* DE LLIMONA I TOMÀQUET AMANIT PA I FRUITA	11 FESTIU	12 EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE S/ TONYINA CROQUETES VEGETALS*/** AMB ENCIAM PA I FRUITA	13 ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL*, BLAT DE MORO I OLIVES) TRUITA A LA FRANCESA AMB PASTANAGA RATLLADA PA I IOGURT KM 0
16 BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA TRUITA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I TOMÀQUET PA I FRUITA	17 CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA I VERDURES DE TEMPORADA NUGGETS D'AU*/** AMB ENCIAM PA I FRUITA	18 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, S/ TONYINA I BLAT DE MORO OUS AMB TOMÀQUET AMB HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA PA I IOGURT KM 0	19 VICHYSOISE AMB CROSTONETS DE PA * WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE GALL DINDI*, CEBA I PASTANAGA PA I FRUITA	20 AMANIDA DE LLENTIES S/ TONYINA, OU DUR I OLIVES POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL CALIU PA I FRUITA
23 ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET CASOLANA TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET PA I FRUITA	24 FESTIU	25 HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES AMB BASTONETS DE PA* PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA CARAMELITZADA, DAUS DE GALL DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA PA I FRUITA	26 COUSCOUS* INTEGRAL AMB DAUS DE CARBASSÓ I CEBA MANDONGUILLES* A LA JARDINERA PA I IOGURT KM 0	27 AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET, S/ TONYINA I BLAT DE MORO TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA
30 MACARRONS AMB Salsa DE TOMÀQUET FORMATGE RATLLAT HAMBURGUESA VEGETAL** AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA				

*INGREDIENTS SENSE PEIX, MARISC NI DERIVATS (verificar fitxes de proveïdors).

** FREGITS EN OLI NOU I A PART. ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART.

DILLUNS

9
AMANIDA DE PASTA **S/ OU** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

SALSITXES AL FORN AMB SALTAT DE
MONGETA BLANCA

PA I FRUITA

DIMARTS

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA DE LLIMONA I TOMÀQUET
AMANIT

PA I FRUITA

DIMECRES

11
FESTIU

DIJOUS

12
EMPEDRAT DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I
TONYINA
PEIX ARREBOSSATS/OU AMB FARINA**
AMB ENCIAM

PA I FRUITA

DIVENDRES

13
ARRÒS TRES DELÍCIES (**S/OU** PERNIL*,
BLAT DE MORO I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

16
BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA S/OU AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

17
CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA* I
VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS D'AU*/**AMB ENCIAM

PA I FRUITA

18
AMANIDA DE PASTA **S/OU** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT **S/OU**
AMB HUMMUS I CRUDITÈS DE
PASTANAGA
PA I IOGURT KM 0

19
VICHYSOISE AMB CROSTONETS DE PA

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI*, CEBÀ I PASTANAGA

PA I FRUITA

20
AMANIDA DE LLENTIES AMB
TONYINA, **S/ OU DUR** I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA I FRUITA

23
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE MERCAT **S/OU** AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

24
FESTIU

25
HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES
AMB BASTONETS DE PA*

PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBÀ
CAMELITZADA, DAUS DE GALL
DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA

PA I FRUITA

26
COUSCOUS INTEGRAL **S/OU** AMB DAUS
DE CARBASSÓ I CEBÀ

MANDONGUILLES* A LA JARDINERA

PA I IOGURT KM 0

27
AMANIDA DE PASTA **S/OU** AMB
TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA **S/OU** DE PATATES AMB
ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

30
MACARRONS **S/ OU** AMB SALSA DE
TOMÀQUET
CALAMARS A LA ANDALUSA** AMB
ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA

*INGREDIENTS SENSE OU NI DERIVATS (verificar fitxes de proveïdors).

** FREGITS EN OLI NOU I A PART. ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART.

DILLUNS

9

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

SALSITXES D' AU AL FORN AMB
SALTAT DE MONGETA BLANCA

PA I FRUITA

DIMARTS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA DE LLIMONA I TOMÀQUET
AMANIT

PA I FRUITA

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I
TONYINA

CROQUETES DE BACALLÀ AL FORN AMB
ENCIAM

PA I FRUITA

DIVENDRES

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (**S/PERNIL***, BLAT
DE MORO I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA DE GALL DINDI AMB
TOMÀQUET I ENCIAM

PA I FRUITA

17

CIGRONS SALTATS **S/CANSALADA *** I
VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS D'AU*/**AMB ENCIAM

PA I FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT AMB
HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA

PA I IOGURT KM 0

19

VICHYSOISE AMB CROSTONETS DE PA

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI, CEBA I PASTANAGA

PA I FRUITA

20

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA,
OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA I FRUITA

23

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE MERCAT AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

24

FESTIU

25

HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES
AMB BASTONETS DE PA*

PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA
CARAMELITZADA, DAUS DE GALL
DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA

PA I FRUITA

26

COUSCOUS INTEGRAL AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBA

OUS DURS * A LA JARDINERA

PA I IOGURT KM 0

27

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

30

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET AMB FORMATGE RATLLAT
CALAMARS A LA ANDALUSA AMB
ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

DILLUNS

9

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

SALSITXES D' AU AL FORN AMB
SALTAT DE MONGETA BLANCA

PA I FRUITA

DIMARTS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB SALSA DE LLIMONA I TOMÀQUET
AMANIT

PA I FRUITA

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I
TONYINA

CROQUETES DE BACALLÀ AL FORN AMB
ENCIAM

PA I FRUITA

DIVENDRES

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (**S/PERNIL***, BLAT
DE MORO I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

16

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA DE GALL DINDI AMB
TOMÀQUET I ENCIAM

PA I FRUITA

17

CIGRONS SALTATS **S/ CANSALADA*** I
VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS D'AU*/**AMB ENCIAM

PA I FRUITA

18

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT / PROXIMITAT AMB
HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA

PA I IOGURT KM 0

19

VICHYSOISE AMB CROSTONETS DE PA

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE
GALL DINDI, CEBA I PASTANAGA

PA I FRUITA

20

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA,
OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL
CALIU

PA I FRUITA

23

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

PEIX DE MERCAT AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

PA I FRUITA

24

FESTIU

25

HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES
AMB BASTONETS DE PA*

PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA
CARAMELITZADA, DAUS DE GALL
DINDI*) S/FORMATGE NI MOZZARELLA

PA I FRUITA

26

COUSCOUS INTEGRAL AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBA

OUS DURS * A LA JARDINERA

PA I IOGURT KM 0

27

AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

PA I FRUITA

30

MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET AMB FORMATGE RATLLAT
CALAMARS A LA ANDALUSA AMB
ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

DILLUNS

9
AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

**SALTAT DE MONGETA BLANCA AMB
VERDURES**

PA I FRUITA

DIMARTS

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA
BULLIDA

VARETES DE VERDURES AL FORN AMB
SALSA DE LLIMONA I TOMÀQUET
AMANIT
PA I FRUITA

DIMECRES

11
FESTIU

DIJOUS

12
EMPEDRAT DE CIGRONS AMB
TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE **S/
TONYINA**

CROQUETES VEGETALS AL FORN AMB
ENCIAM
PA I FRUITA

DIVENDRES

13
ARRÒS TRES DELÍCIES (**S/PERNIL***, BLAT
DE MORO I OLIVES)

OUS DURS A LA MARINERA AMB
PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

16
BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA SENSE OU AMB TOMÀQUET I
ENCIAM
PA I FRUITA

17
CIGRONS SALTATS **S/ CANSALADA *** I
VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS DE VERDURES */** AMB
ENCIAM
PA I FRUITA

18
AMANIDA DE PASTA AMB
TOMÀQUET, **S/ TONYINA** I BLAT DE
MORO

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
HUMMUS I CRUDITÈS DE PASTANAGA
PA I IOGURT KM 0

19
VICHYSOISE AMB CROSTONETS DE PA

**WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS
DE SOJA TEXTURITZADA**, CEBA I
PASTANAGA
PA I FRUITA

20
AMANIDA DE LLENTIES **S/ TONYINA**, OU
DUR I OLIVES

FALAFELL DE VERDURES AMB PATATA
AL CALIU
PA I FRUITA

23
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET
CASOLANA

TRUITA SENSE OU AMB ENCIAM I
TOMÀQUET
PA I FRUITA

24
FESTIU

25
HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES
AMB BASTONETS DE PA*

PIZZA CASOLANA* AL ESTIL LA
FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA
CARMELITZADA, **DAUS DE
CARBASSO*)** S/FORMATGE NI
MOZZARELLA
PA I FRUITA

26
COUSCOUS INTEGRAL AMB DAUS DE
CARBASSÓ I CEBA

OUS DURS A LA JARDINERA
PA I IOGURT KM 0

27
AMANIDA DE PASTA AMB TOMÀQUET,
TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES
PA I FRUITA

30
MACARRONS AMB SALSA DE
TOMÀQUET AMB FORMATGE RATLLAT
CROQUETES VEGETALS AMB ENCIAM I
OLIVES
PA I FRUITA