

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Parlem de com ens sentim

L'hora de dinar pot ser una bona estona per connectar-nos també amb les **emocions**. A l'espai del menjador ajudem els infants a **posar nom al que senten** i a expressar-ho de forma respectuosa. A vegades estan contents, altres dies més cansats, enfadats o nerviosos. I està bé: totes les emocions són vàlides.



Recomanacions per a casa:

Pregunteu a l'hora de sopar:
"Què ha estat el millor del teu dia?"
"Com t'has sentit quan...?"

Valideu allò que senten, encara que sigui difícil:
"Entenc que estiguis enfadat, vols que t'ajudi a calmar-te?"

Ajudeu-los a trobar maneres de gestionar les emocions: respirant profundament, fent un dibuix, abraçant-se a un peluix...

10 mesos causes

Dia Internacional per la Tolerància

Tolerar és **respectar, comprendre i conviure** amb persones que poden pensar, parlar o viure de manera diferent.

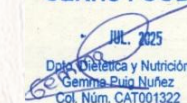
Us animem a parlar amb els infants sobre situacions on han vist o viscut la diferència i com s'hi han relacionat.

També podeu veure junts una pel·lícula o llegir un conte que mostri la **riquesa de la diversitat**: Com per exemple **Elmer** de David McKee (Un elefant de colors que descobreix que ser diferent és especial) o **Wonder** Una pel·lícula tendra i poderosa sobre empatia, autoestima i acceptació.



Segell dietista

SERHS FOOD



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) **P** Proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípidis

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Tots els menús estan acompanyats amb aigua i pa integral. Amanits amb oli d'oliva i cuinats amb oli d'oliva o girasol alt oleïc i sal iodada. Es dona fruita eco del temps i de proximitat i ou ecològic.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!



Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre

3

Llenties eco estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Truita eco de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs eco amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus eco a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita eco francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Lluç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols eco amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties eco bullides amb arròs eco
Fruita del temps

18

Cigrons eco guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Truita eco de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis eco amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs eco amb bolognesa de llegum
Truita eco de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, pèsols, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca eco (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Trita a la francesa
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardinera
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Trita a la francesa
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Lluç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Trita de patates i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa de verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga)
Lluç al forn
i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Trita a la francesa
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn halal
amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa de verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga)
Pernilets de pollastre halal amb prunes
i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Lenties s/gluten estofades amb verdures i patata
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus s/gluten a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes (s/gluten) a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Cigrons amb verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties (s/gluten) amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Trita de patates
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums (s/lleteria) i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta s/gluten (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdayna (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro s/lactosa
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals **amb salsa carbonara vegetal**
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn
patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

11

Crema de verdures s/lactosa (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa s/lactosa
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Trita de patates
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural sense lactosa

20

Crema de llegums i pastanaga (s/lactosa)
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Luç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (s/lactosa) (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural sense lactosa

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

 Llenties estofades amb verdures
i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4
Crema de carbassó i porro s/làctics
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

 Espaguetis integrals
amb salsa carbonara vegetal
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt de soja
6

 Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn
patates fregides
Fruita del temps

7

 Arròs amb sofregit
de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb
ceba i poma
Fruita del temps

10

 Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt de soja
11
Crema de verdures s/làctics
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

 Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

 Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

 Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17
Crema de pastanaga i carbassa s/làctics
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

 Cigrons guisats amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Trita de patates
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

 Sopa d'au i verdures amb arròs integral
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes
i amanida variada
logurt de soja
20
Crema de llegums i pastanaga
(s/làctics)
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21
Espaguetis amb
amb salsa de tomàquet
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24
Crema de porros (s/làctics)
(porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

 Arròs amb
bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

 Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

 Trinxat de la Cerdanya
(col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall dindi a la jardineria
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt de soja
28

 Guisat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro s/làctics
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals **amb salsa carbonara vegetal**
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt de soja

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn
patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt de soja

11

Crema de verdures s/làctics (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa s/làctics
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Trita de patates
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt de soja

20

Crema de llegums i pastanaga (s/làctics)
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Luç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (s/làctics) (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt de soja

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps



MENÚ NOVEMBRE 2025

DIETA:

SENSE PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



QUAN NOVEMBRE VE, ABRIGA'T BÉ!



**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**

3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals amb salsa carbonara
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Truita francesa
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals amb salsa carbonara
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
logurt natural

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Filet de lluç arrebossat (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç (s/traces de marisc) a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn (s/traces de marisc)
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals amb salsa carbonara
Filet de lluç (s/traces de crustacis) al forn
Amanida variada
logurt natural

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Filet de lluç arrebossat (s/traces de crustacis) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernillets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç (s/traces de crustacis) a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn (s/traces de crustacis)
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro s/làctics
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals amb salsa carbonara vegetal
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
logurt de soja

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt de soja

11

Crema de verdures s/làctics (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Filet de lluç arrebossat (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa s/làctics
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Trita de patates
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt de soja

20

Crema de llegums i pastanaga (s/làctics)
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (s/làctics) (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç (s/traces de marisc) a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt de soja

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn (s/traces de marisc)
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus (s/fs) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/fs) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!



Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre

3

Patates estofades amb verdures (s/pèsols)
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals (s/soja)
amb salsa de tomàquet
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
logurt natural

6

Minestra de verdures (s/pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit
de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb
ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus (s/soja i Fs) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Pollastre i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata bullida
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

18

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes
Amanida variada
logurt natural

20

Crema de pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis (s/soja) amb salsa de tomàquet
i formatge rallat
Gall dindi al forn
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

24

Crema de porros
(porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb tomàquet
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja, FS)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall dindi a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de patata amb verdures (s/pèsols)
Trita francesa
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals (s/ou)
amb salsa carbonara vegetal
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

6

Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus s/ou a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pit de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Lluç arrebossat casolà (s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Pit de gall dindi al forn
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integrals (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta s/ou
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals (s/ou)
amb salsa carbonara vegetal
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

6

Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus s/ou i fs a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pit de pollastre al forn
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Lluç arrebossat casolà (s/ou)
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Pit de gall dindi al forn
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integrals (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Varetes de verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta s/ou i fs
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

4

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

5

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

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
Fruita del temps (s/pell)

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
Fruita del temps (s/pell)

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Lluç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps (s/pell)

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps (s/pell)

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Truita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell)

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps (s/pell)

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
***Fruita del temps**

4

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

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

6

Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
***Fruita del temps**

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Amanida variada
***Fruita del temps**

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
***Fruita del temps**

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
***Fruita del temps**

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Truita de tonyina
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
***Fruita del temps**

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
***Fruita del temps**

4

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

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

6

Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
***Fruita del temps**

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Amanida variada
***Fruita del temps**

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
***Fruita del temps**

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
***Fruita del temps**

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Perniets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Truita de tonyina
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
***Fruita del temps**

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
***Fruita del temps**

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

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

6

Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
***Fruita del temps**

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Amanida variada
***Fruita del temps**

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
***Fruita del temps**

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
***Fruita del temps**

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
***Fruita del temps**

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

 Llenties estofades amb verdures
i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
***Fruita del temps**
4

 Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**
5
**Espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet**
Filet de lluç el forn
Amanida variada
logurt natural

6

 Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
***Fruita del temps**
7

 Arròs amb sofregit
de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb
ceba i poma
Amanida variada
***Fruita del temps**
10

 Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

 Crema de verdures amb crostons
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
***Fruita del temps**
12

 Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
***Fruita del temps**
13

 Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
***Fruita del temps**
14

 Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**
17

 Crema de pastanaga i carbassa
amb crostons
Llenties bullides amb arròs
***Fruita del temps**
18

 Cigrons guisats amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**
19

 Sopa d'au i verdures amb arròs integral
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Perniets de pollastre amb prunes
i amanida variada
logurt natural

20

 Crema de llegums i pastanaga

Truita de carbassó i patata
Amanida variada
***Fruita del temps**
21

 Espaguetis amb salsa de tomàquet
i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**
24

 Crema de porros
(porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**
25

 Arròs amb
bolognesa de llegum
Truita de tonyina
Amanida variada
***Fruita del temps**
26

 Sopa d'au i verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
***Fruita del temps**
27
Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

 Guisat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
***Fruita del temps**

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

 Llenties estofades amb verdures
i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

 Crema de **carbassó** i porro (s/llet)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

5

 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Falafel
Amanida variada
logurt de soja
6

 Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Mongetes seques saltejades amb pastanaga
Patates fregides
Fruita del temps

7

 Arròs amb sofregit
de tomàquet i ceba
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

10

 Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
logurt de soja
11

 Crema de verdures (s/llet) amb **crostons**
(**carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga**)
Llenties saltejades a la jardineria
Fruita del temps

12

 Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

 Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Seques a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

14

 Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

 Crema de pastanaga i carbassa(s/llet)
amb **crostons**
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

 Cigrons guisats amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

 Sopa de verdures amb arròs integral
(**porro, nap, api, pastanaga**)
Falafel al forn
i amanida variada
logurt de soja
20

 Crema de llegums i pastanaga
(s/llet)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

 Espaguetis amb salsa de tomàquet
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

24

 Crema de porros (s/llet)
(porros, ceba i patata)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

25

 Arròs amb
bolognesa de llegum
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

 Sopa de verdures amb pasta
(porro, nap, api, pastanaga)
Llenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

27
Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de cigrons amb verdures
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt de soja
28

 Guisat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**



**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**

3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de **carbassó** i porro (s/llet)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Falafel
Amanida variada
logurt de soja

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Mongetes seques saltejades amb pastanaga
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Cigrons saltejats a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
logurt de soja

11

Crema de verdures (s/llet) (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Llenties saltejades a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Seques a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa(s/llet)
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Varetes de verdures al forn
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa de verdures amb arròs integral (**porro, nap, api, pastanaga**)
Falafel al forn i amanida variada
logurt de soja

20

Crema de llegums i pastanaga (s/llet)
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (s/llet) (porros, ceba i patata)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Verdures al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga)
Llenties saltejades amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt de soja

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Varetes de verdures al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Patates estofades amb verdures (s/pèsols)
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures (s/pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit
de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb
ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus s/soja a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures
(carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Pollastre i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies
(ceba, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Bròquil amb patata bullida
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

18

Patates amb verdures
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes
Amanida variada
logurt natural

20

Crema de pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis (s/soja) amb salsa de tomàquet
i formatge rallat
Luç al forn
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

24

Crema de porros
(porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb tomàquet
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja)
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall dindi a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de patata amb verdures (s/pèsols)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!



Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre

3

*Llenties estofades amb verdures i patata
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

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

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus (s/soja i fs) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Pollastre al forn
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernilets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de pastanaga
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis (s/soja) amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Luç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Truita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (s/soja i fs) (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, pèsols, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
Fruita del temps

4

Crema de carbassó i porro
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

5

Espaguetis integrals amb salsa carbonara
Filet de lluç (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
logurt natural

6

Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom de porc al forn patates fregides
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

10

Fideus (s/fs) a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Trita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardineria
Fruita del temps

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Filet de lluç arrebossat (s/traces de marisc) al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de pastanaga i carbassa
Llenties bullides amb arròs
Fruita del temps

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernillets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Trita de carbassó i patata
Amanida variada
Fruita del temps

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Trita de tonyina
Amanida variada
Fruita del temps

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç (s/traces de marisc) a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i dauets de bacó)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn (s/traces de marisc)
Tomàquet al forn a la provençal
Fruita del temps

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!



Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre

3

Llenties estofades amb verdures i patata
Varetes de verdures tricolor
Amanida variada
***Fruita del temps**

4

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
***Fruita del temps**

5

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

6

Minestra de verdures
(Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
Llom al forn
Patates fregides
***Fruita del temps**

7

Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Pollastre al forn amb ceba i poma
Amanida variada
***Fruita del temps**

10

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita francesa
Amanida variada
logurt natural

11

Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
***Fruita del temps**

12

Mongeta tendra amb patata
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
***Fruita del temps**

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Luç arrebossat casolà
Amanida variada
***Fruita del temps**

14

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

17

Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
Llenties bullides amb arròs
***Fruita del temps**

18

Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de col-i-flor i formatge
Xampinyons a l'allet
***Fruita del temps**

19

Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pernillets de pollastre amb prunes i amanida variada
logurt natural

20

Crema de llegums i pastanaga
Truita de carbassó i patata
Amanida variada
***Fruita del temps**

21

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Seitons arrebossats al forn
Amanida variada
***Fruita del temps**

24

Crema de porros (porros, ceba i patata)
Lasanya casolana de verdures i romesco
Amanida variada
***Fruita del temps**

25

Arròs amb bolognesa de llegum
Truita de tonyina
Amanida variada
***Fruita del temps**

26

Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Filet de lluç a la planxa
Amanida variada
***Fruita del temps**

27

Trinxat de col i patata (s/carn)
Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

28

Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
Gallineta al forn
Tomàquet al forn a la provençal
***Fruita del temps**

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

 Llenties estofades amb verdures i patata
 Varettes de verdures tricolor
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

4

 Crema de carbassó i porro
 Truita de patata i ceba
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

5

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

6

 Minestra de verdures (Mongeta verda, pastanaga i pèsols)
 Llom al forn
 Patates fregides
 *Fruita del temps (s/pell)

7

 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
 Pollastre al forn amb Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

10

 Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
 Truita francesa
 Amanida variada
 logurt natural

11

 Crema de verdures amb crostons (carbassó, patata, porro, ceba, pastanaga)
 Mandonguilles mixtes a la jardinera
 *Fruita del temps (s/pell)

12

 Mongeta tendra amb patata
 Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

13

 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
 Lluç arrebossat casolà
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

14

 Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

17

 Crema de pastanaga i carbassa amb crostons
 Llenties bullides amb arròs
 *Fruita del temps (s/pell)

18

 Cigrons guisats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
 Hamburguesa de col-i-flor i formatge
 Xampinyons a l'allet
 *Fruita del temps (s/pell)

19

 Sopa d'au i verdures amb arròs integral (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
 Pernilets de pollastre i amanida variada
 logurt natural

20

 Crema de llegums i pastanaga
 Truita de carbassó i patata
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

21

 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge rallat
 Seitons arrebossats al forn
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

24

 Crema de porros (porros, ceba i patata)
 Lasanya casolana de verdures i romesco
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

25

 Arròs amb bolognesa de llegum
 Truita de tonyina
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

26

 Sopa d'au i verdures amb pasta (porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
 Filet de lluç a la planxa
 Amanida variada
 *Fruita del temps (s/pell)

27

 Trinxat de col i patata (s/carn)
 Estofat de gall d'indi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
 Amanida variada
 logurt natural

28

 Guisat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i tomàquet)
 Gallineta al forn
 Tomàquet al forn a la provençal
 *Fruita del temps (s/pell)

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**QUAN NOVEMBRE VE,
ABRIGA'T BÉ!**

**Dia Internacional per a
la Tolerància
16 de novembre**
3

 Espaguetis blancs amb daus de pastanaga
 Pollastre al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

4

 Carbassó al forn
 Pit de gall dindi al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

5

 Espaguetis blancs amb daus de carbassó
 Filet de lluç al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 logurt natural

6

 Minestra de verdures (s/pèsols i patata)
 Llom de porc al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

7

 Arròs blanc amb oli i orenga
 Pollastre al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

10

 Carbassó i pastanaga bullida
 Truita francesa
 *Amanida variada (s/olives)
 logurt natural

11

 Pastanaga i ceba bullida
 Pollastre al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

12

 Mongeta tendra bullida
 Pollastre amb verdures saltejades
 (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

13

 Arròs blanc amb daus de pastanaga
 Lluç al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

14

 Macarrons blancs amb oli i orenga
 Aletes de pollastre al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

17

 Pastanaga bullida
 Truita francesa
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

18

 Espaguetis blancs amb daus de carbassa
 Pit de gall dindi al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

19

 Arròs blanc bullit amb daus de pastanaga
 Pernilets de pollastre al forn
 i *Amanida variada (s/olives)
 logurt natural

20

 Pastanaga bullida
 Truita de francesa
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

21

 Espaguetis blancs amb oli i orenga
 Lluç al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

24

 Pastanaga bullida
 Pollastre al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

25

 Arròs blanc amb daus de pebrot, ceba i albergínia
 Pit de gall dindi al forn
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

26

 Pastanaga bullida
 Filet de lluç a la planxa
 *Amanida variada (s/olives)
 *Fruita del temps

27

 Coliflor bullida
 Truita a la francesa
 *Amanida variada (s/olives)
 logurt natural

28

 Arròs blanc amb daus de pebrot
 Gallineta al forn
 Tomàquet al forn
 *Fruita del temps