

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1) Dia del Treballador
4 Pasta integral amb salsa de verdures Lluç a la andalusa amb amanida variada Pa blanc i iogurt	5 Mongeta tendra amb patates Pernilets de pollastre al forn amb poma Pa integral i fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i albergínia amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	7 Dia de proteïna vegetal Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, olives Falafel de cigrons amb amanida Pa integral i fruita de temporada	8 Crema de carbassó amb crostons Llom rostit amb puré de patates Pa blanc i fruita de temporada
11 Amanida de lleties amb tomàquet, blat de moro i tonyina Truita de pernil amb amanida variada Pa blanc i iogurt	12 Crema de verdures Fricandó de vedella amb patates Pa integral i fruita de temporada	13 Arròs tres delícies Lluç al forn amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	14 Bròquil amb patates Pit de pollastre a la planxa amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	15 Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc i fruita de temporada
18 Amanida russa Pollastre a la planxa amb amanida variada Pa blanc i iogurt	19 Paella de verdures Llenguadina al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	20 Crema de carbassó Lasanya de tonyina Pa blanc i fruita de temporada	21 Pasta integral amb salsa de verdures Croquetes de pollastre amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	22 Lliure Disposició
25 Festiu	26 Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i tonyina Truita de patata amb tomàquet al forn Pa blanc i iogurt	27 Canelons d'espínacs Estofat de vedella amb verdures Pa blanc i fruita de temporada	28 Amanida de patates i ou dur Medalló de salmó al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	29 Bròquil amb patates Pollastre rostit amb patates al forn Pa blanc i fruita de temporada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1) Dia del Treballador
4 Pasta integral amb oli Lluç a la andalusa amb enciam i olives Pa blanc i iogurt natural sense sucre	5 Mongeta tendra amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Pa integral i fruita de temporada	6 Arròs amb oli Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc i fruita de temporada	7 Dia de proteïna vegetal Amanida de pasta amb olives i xampinyons Carbassó i patates al forn amb enciam i olives Pa integral i fruita de temporada	8 Crema de carbassó amb crostons Llom rostit amb puré de patates Pa blanc i fruita de temporada
11 Arròs amb xampinyons Truita de pernil amb enciam i olives Pa blanc i iogurt natural sense sucre	12 Crema de carbassó Vedella al forn o a la planxa amb patates Pa integral i fruita de temporada	13 Arròs tres delícies sense pèsols Lluç al forn amb enciam i olives Pa blanc i fruita de temporada	14 Mongeta tendra amb patates Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita de temporada	15 Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó Pasta amb oli Xampinyons saltejat Pa blanc i fruita de temporada
18 Pasta amb oli Pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc i iogurt natural sense sucre	19 Arròs amb carbassó Llenguadina al forn amb enciam i olives Pa integral i fruita de temporada	20 Crema de carbassó Pasta amb oli i tonyina amb enciam i olives Pa blanc i fruita de temporada	21 Pasta integral amb carbassó Pollastre arrebossat amb enciam i olives Pa blanc i fruita de temporada	22 Lliure Disposició
25 Festiu	26 Arròs amb oli Truita de patata amb enciam i olives Pa blanc i iogurt	27 Dia de proteïna vegetal Pasta amb oli Vedella al forn o a la planxa amb carbassó Pa blanc i fruita de temporada	28 Amanida de patates i ou dur Peix al forn amb enciam i olives Pa integral i fruita de temporada	29 Mongeta tendra amb patates Pollastre rostit amb patates al forn Pa blanc i fruita de temporada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1) Dia del Treballador
4 Pasta sense gluten amb salsa de verdures Lluç arrebossat sense gluten amb amanida variada Pa sense gluten i iogurt	5 Mongeta tendra amb patates Pernilets de pollastre al forn amb poma Pa sense gluten i fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i albergínia amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada	7 Dia de proteïna vegetal Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet, blat de moro, olives Falafel de cigrons sense gluten amb amanida Pa sense gluten i fruita de temporada	8 Crema de carbassó Llom rostit amb puré de patates Pa sense gluten i fruita de temporada
11 Amanida de lleties amb tomàquet, blat de moro i tonyina Trita de pernil amb amanida variada Pa sense gluten i iogurt	12 Crema de verdures Fricandó de vedella sense gluten amb patates Pa sense gluten i fruita de temporada	13 Arròs tres delícies Lluç al forn amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada	14 Bròquil amb patates Pit de pollastre a la planxa amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada	15 Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó Pasta sense gluten amb bolonyesa de lleties Pa sense gluten i fruita de temporada
18 Amanida russa Pollastre a la planxa amb amanida variada Pa sense gluten i iogurt	19 Paella de verdures Llenguadina al forn amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada	20 Crema de carbassó Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i tonyina Pa sense gluten i fruita de temporada	21 Pasta sense gluten amb salsa de verdures Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada	22 Lliure Disposició
25 Festiu	26 Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i tonyina Trita de patata amb tomàquet al forn Pa sense gluten i iogurt	27 Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet Estofat de vedella amb verduretes Pa sense gluten i fruita de temporada	28 Amanida de patates i ou dur Peix al forn amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada	29 Bròquil amb patates Pollastre rostit amb patates al forn Pa sense gluten i fruita de temporada



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1) Dia del Treballador
4 Pasta integral amb salsa de verdures Lluç a la andalusa sense llet amb amanida variada Pa blanc i iogurt sense lactosa	5 Mongeta tendra amb patates Pernilets de pollastre al forn amb poma Pa integral i fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i albergínia amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	7 Dia de proteïna vegetal Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, olives Falafel de cigrons amb amanida Pa integral i fruita de temporada	8 Crema de carbassó amb crostons Llom rostit amb puré de patates Pa blanc i fruita de temporada
11 Amanida de lleties amb tomàquet, blat de moro i tonyina Truita de pernil amb amanida variada Pa blanc i iogurt sense lactosa	12 Crema de verdures Fricandó de vedella amb patates Pa integral i fruita de temporada	13 Arròs tres delícies Lluç al forn amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	14 Bròquil amb patates Pit de pollastre a la planxa amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	15 Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc i fruita de temporada
18 Amanida russa Pollastre a la planxa amb amanida variada Pa blanc i iogurt sense lactosa	19 Paella de verdures Llenguadina al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	20 Crema de carbassó Pasta amb salsa de tomàquet i tonyina Pa blanc i fruita de temporada	21 Pasta integral amb salsa de verdures Pollastre arrebossat sense llet amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	22 Lliure Disposició
25 Festiu	26 Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i tonyina Truita de patata amb tomàquet al forn Pa blanc i iogurt	27 Pasta amb salsa de tomàquet Estofat de vedella amb verdures Pa blanc i fruita de temporada	28 Amanida de patates i ou dur Peixal forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	29 Bròquil amb patates Pollastre rostit amb patates al forn Pa blanc i fruita de temporada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1) Dia del Treballador
4 Pasta integral amb salsa de verdures Lluç a la andalusa amb amanida variada Pa blanc i iogurt	5 Mongeta tendra amb patates Pernilets de pollastre al forn amb poma Pa integral i fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i albergínia amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	7 Dia de proteïna vegetal Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, olives Falafel de cigrons amb amanida Pa integral i fruita de temporada	8 Crema de carbassó amb crostons Trita amb puré de patates Pa blanc i fruita de temporada
11 Amanida de lleties amb tomàquet, blat de moro i tonyina Trita amb amanida variada Pa blanc i iogurt	12 Crema de verdures Fricandó de vedella amb patates Pa integral i fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (sense pernil) Lluç al forn amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	14 Bròquil amb patates Pit de pollastre a la planxa amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	15 Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc i fruita de temporada
18 Amanida russa Pollastre a la planxa amb amanida variada Pa blanc i iogurt	19 Paella de verdures Llenguadina al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	20 Crema de carbassó Lasanya de tonyina Pa blanc i fruita de temporada	21 Pasta integral amb salsa de verdures Croquetes de pollastre amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	22 Lliure Disposició
25 Festiu	26 Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i tonyina Trita de patata amb tomàquet al forn Pa blanc i iogurt	27 Canelons d'espínacs Estofat de vedella amb verdures Pa blanc i fruita de temporada	28 Amanida de patates i ou dur Medalló de salmó al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	29 Bròquil amb patates Pollastre rostit amb patates al forn Pa blanc i fruita de temporada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1) Dia del Treballador
4 Pasta integral amb salsa de verdures Lluç a la andalusa amb amanida variada Pa blanc i iogurt	5 Mongeta tendra amb patates Peix al forn amb poma Pa integral i fruita de temporada	6 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de carbassó i albergínia amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	7 Dia de proteïna vegetal Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, olives Falafel de cigrons amb amanida Pa integral i fruita de temporada	8 Crema de carbassó amb crostons Trita amb puré de patates Pa blanc i fruita de temporada
11 Amanida de lleties amb tomàquet, blat de moro i tonyina Trita amb amanida variada Pa blanc i iogurt	12 Crema de verdures Hamburguesa vegetal amb patates Pa integral i fruita de temporada	13 Arròs tres delícies (sense pernil) Lluç al forn amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	14 Bròquil amb patates Trita amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	15 Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó Pasta amb bolonyesa de lleties Pa blanc i fruita de temporada
18 Amanida russa Trita amb amanida variada Pa blanc i iogurt	19 Paella de verdures Llenguadina al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	20 Crema de carbassó Lasanya de tonyina Pa blanc i fruita de temporada	21 Pasta integral amb salsa de verdures Croquetes d'espínacs amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada	22 Lliure Disposició
25 Festiu	26 Amanida de cigrons amb tomàquet, blat de moro i tonyina Trita de patata amb tomàquet al forn Pa blanc i iogurt	27 Canelons d'espínacs Hamburguesa vegetal amb verdures Pa blanc i fruita de temporada	28 Amanida de patates i ou dur Medalló de salmó al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada	29 Bròquil amb patates Trita amb patates al forn Pa blanc i fruita de temporada

RECOMANACIONS PER SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p>4</p> <p>Verdures amb patates Pollastre o gall d'indi Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>5</p> <p>Arròs Ous Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>6</p> <p>Brou amb pasta Peix Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>7</p> <p>Verdures amb patates Carn vermella Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>8</p> <p>Brou amb pasta Ous Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>9</p> <p>Dinar Pasta Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>	<p>10</p> <p>Dinar Pasta Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>
<p>11</p> <p>Verdures amb patates Carn vermella Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>12</p> <p>Brou amb pasta Llegums Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>13</p> <p>Pasta Pollastre o gall d'indi Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>14</p> <p>Arròs Ous Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>15</p> <p>Brou amb verdures Peix Patates</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>16</p> <p>Dinar Arròs Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>	<p>17</p> <p>Dinar Pasta Llegums i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i ous Pa i fruita</p>
<p>18</p> <p>Patates estofades Carn vermella Verdures</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>19</p> <p>Brou amb pasta Peix Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>20</p> <p>Arròs Ous Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>21</p> <p>Llegums Peix Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>22</p> <p>Dinar Pasta Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>	<p>23</p> <p>Dinar Arròs Peix i amanida Pa i fruita</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>	<p>24</p> <p>Dinar Pasta Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>
<p>25</p> <p>Dinar Pasta Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>	<p>26</p> <p>Brou amb pasta Peix Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>27</p> <p>Verdures amb patates Ous Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>28</p> <p>Pasta Pollastre o gall d'indi Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>29</p> <p>Brou amb pasta Llegums Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>30</p> <p>Dinar Verdures Ous i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>	<p>31</p> <p>Dinar Arròs Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>