

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i iogurt</p>	<p>2</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de verdures amb crostonets</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Hamburguesa de vedella</p> <p>Amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patates amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Pasta integral amb tomàquet</p> <p>Lluç a la limona al forn amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanga i ceba</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i iogurt</p>	<p>9</p> <p>Amanida de cigrons</p> <p>Truita de carbassó i albergínia amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Pasta integral amb salsa napolitana</p> <p>Medalló de salmó amb amanida variedada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pasta amb bolonyesa de llenties</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Estofats de porc amb verdures</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Empedrat</p> <p>Truita de patates i carbassó amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i tonyina</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de porros amb crostonets</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Dinar especial fi de curs</p> <p>Pasta integral amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa blanc i gelat</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc i iogurt natural</p>	<p>2</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de carbassó amb crostonets</p> <p>Patates estofades amb xampinyons</p> <p>Pa integral i fruita permesa</p>	<p>3</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc i fruita permesa</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb oli</p> <p>Truita de patates amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita permesa</p>	<p>5</p> <p>Pasta integral amb oli i orenga</p> <p>Lluç a la limona al forn amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc i fruita permesa</p>
<p>8</p> <p>Arròs integral amb oli</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc i iogurt natural</p>	<p>9</p> <p>Carbassó amb patata</p> <p>Truita de carbassó i albergínia amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita permesa</p>	<p>10</p> <p>Pasta integral amb oli</p> <p>Peix al forn amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc i fruita permesa</p>	<p>11</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Pasta amb tomàquet i xampinyons</p> <p>Pa integral i fruita permesa</p>	<p>12</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Estofats de porc amb xampinyons</p> <p>Pa blanc i fruita permesa</p>
<p>15</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Truita de patates i carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc i fruita permesa</p>	<p>16</p> <p>Amanida d'arròs amb olives i tonyina</p> <p>Llenguadina al forn amb enciam i tonyina</p> <p>Pa integral i fruita permesa</p>	<p>17</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Pasta amb xampinyons</p> <p>Pa blanc i fruita permesa</p>	<p>18</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita permesa</p>	<p>19</p> <p>Dinar especial fi de curs</p> <p>Pasta integral amb oli</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa blanc i iogurt natural</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1 Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn amb amanida variada Pa blanc i iogurt</p>	<p>2 Dia de proteïna vegetal Crema de verdures amb crostonets Llenties estofades Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>3 Verdura tricolor Hamburguesa de vedella Amanida variada Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>4 Arròs amb salsa de verdures Truita de patates amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>5 Pasta integral amb tomàquet Lluç a la limona al forn amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>8 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanga i ceba Pollastre a la llimona amb amanida variada Pa blanc i iogurt</p>	<p>9 Amanida de cigrons Truita de carbassó i albergínia amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>10 Pasta integral amb salsa napolitana Medalló de salmó amb amanida variedada Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>11 Dia de proteïna vegetal Crema de verdures Pasta amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta tendra amb patates Truita amb amanida Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>15 Empedrat Truita de patates i carbassó amb amanida variada Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>16 Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i tonyina Llenguadina al forn amb amanida variada Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>17 Dia de proteïna vegetal Crema de porros amb crostonets Cigrons amb espinacs Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>18 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre al forn amanida variada Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>19 Dinar especial fi de curs Pasta integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal Patates xips Pa blanc i gelat</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Truita amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i iogurt</p>	<p>2</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de verdures amb crostonets</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patates amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Pasta integral amb tomàquet</p> <p>Lluç a la limona al forn amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanga i ceba</p> <p>Croquetes d'espínacs amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i iogurt</p>	<p>9</p> <p>Amanida de cigrons</p> <p>Truita de carbassó i albergínia amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Pasta integral amb salsa napolitana</p> <p>Medalló de salmó amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pasta amb bolonyesa de llenties</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Truita amb amanida</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Empedrat</p> <p>Truita de patates i carbassó amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i tonyina</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de porros amb crostonets</p> <p>Cigrons amb espínacs</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Truita amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Dinar especial fi de curs</p> <p>Pasta integral amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa blanc i gelat</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1 Bròquil amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i iogurt sense lactosa</p>	<p>2 Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de verdures amb crostonets Llenties estofades</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>3 Verdura tricolor Hamburguesa de vedella Amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>4 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patates amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>5 Pasta integral amb tomàquet Lluç a la limona al forn amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>8 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanga i ceba Pollastre a la llimona amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i iogurt sense lactosa</p>	<p>9 Amanida de cigrons</p> <p>Truita de carbassó i albergínia amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>10 Pasta integral amb salsa napolitana Medalló de salmó amb amanida variedada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>11 Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de verdures Pasta amb bolonyesa de llenties</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta tendra amb patates Estofats de porc amb verdures</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>
<p>15 Empedrat</p> <p>Truita de patates i carbassó amb amanida variada</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>16 Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i tonyina Llengüadina al forn amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>17 Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de porros amb crostonets Cigrons amb espinacs</p> <p>Pa blanc i fruita de temporada</p>	<p>18 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada</p> <p>Pa integral i fruita de temporada</p>	<p>19 Dinar especial fi de curs Pasta integral amb tomàquet Hamburguesa Patates xips</p> <p>Pa blanc i iogurt sense lactosa</p>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1 Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre al forn amb amanida variada Pa sense gluten i iogurt</p>	<p>2 Dia de proteïna vegetal Crema de verdures Llenties estofades Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>3 Verdura tricolor Hamburguesa de vedella Amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>4 Arròs amb salsa de verdures Trita de patates amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>5 Pasta sense gluten amb tomàquet Lluç a la limona al forn amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>
<p>8 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanga i ceba Pollastre a la llimona amb amanida variada Pa sense gluten i iogurt</p>	<p>9 Amanida de cigrons Trita de carbassó i albergínia amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>10 Pasta sense gluten amb salsa napolitana Medalló de salmó amb amanida variedada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>11 Dia de proteïna vegetal Crema de verdures Pasta sense gluten amb bolonyesa de llenties Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta tendra amb patates Estofats de porc amb verdures Pa sense gluten i fruita de temporada</p>
<p>15 Empedrat Trita de patates i carbassó amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>16 Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i tonyina Llenguadina al forn amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>17 Dia de proteïna vegetal Crema de porros amb crostonets Cigrons amb espinacs Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>18 Mongeta tendra i patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada Pa sense gluten i fruita de temporada</p>	<p>19 Dinar especial fi de curs Pasta sense gluten amb tomàquet Hamburguesa Patates xips Pa sense gluten i gelat sense gluten</p>

RECOMANACIONS PER SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p>1 Arròs Ous Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>2 Brou amb pasta Peix Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>3 Llegums Peix Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>4 Verdures amb patates Carn vermella Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>5 Brou amb pasta Ous Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>6 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>7 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>8 Verdures amb patates Peix Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>9 Brou amb pasta Llegums Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>10 Arròs Ous Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>11 Pasta Pollastre o gall d'indi Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>12 Verdures estofades Peix Patates</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>13 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>14 Dinar Pasta Llegums i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i ous Pa i fruita</p>
<p>15 Patates estofades Carn vermella Verdures</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>16 Verdura bullida Peix Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>17 Arròs Pollastre o gall d'indi Amanida</p> <p>Pa i iogurt</p>	<p>18 Llegums Ous Amanida</p> <p>Pa i fruita</p>	<p>19 Verdures amb patates Peix Pa i fruita</p>	<p>20 Dinar Arròs Peix i amanida Pa i fruita</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>	<p>21 Dinar Pasta Pollastre o gall d'indi i amanida Pa i iogurt</p> <p>Sopar Verdures amb patates i peix Pa i fruita</p>