



VEDRUNA PUIGCERDÀ – Octubre 26

Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Pollastre al forn Carbassó al forn Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	6 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	8 Sopa d'au amb pasta Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	9 Arròs integral a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Postre especial fruita IOGURT AMB GALETES	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la planxa Patata panadera Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	16 Minestra de verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom amb samfaina Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Arròs tres delícies Rap a la marinera Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	22 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	23 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS
26 Pèsols amb patates Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES	27 Sopa d'au amb pasta Estofat de porc amb verdures Enciam i remolatxa Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Bròquil gratinat Llenties estofades amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	29 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials PA AMB PERNIL



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Mandarina, Taronja

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA PUIGCERDÀ – Octubre 26

LLAR D'INFANTS - Menú Basal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soja Enciam i pastanaga Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Pollastre al forn Carbassó al forn Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	6 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	8 Sopa d'au amb pasta Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	9 Arròs integral a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Wok de gall dindi amb verduretes Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Postre especial fruita IOGURT AMB GALETES	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la planxa Patata panadera Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	16 Minestra de verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom amb samfaina Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Arròs tres delícies Rap a la marinera Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	22 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	23 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS
26 Pèsols amb patates Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES	27 Sopa d'au amb pasta Estofat de porc amb verduretes Enciam i remolatxa Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Bròquil gratinat Llenties estofades amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	29 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials PA AMB PERNIL



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Mandarina, Taronja

**el gust
de créixer**

www.elgustdecreixer.cat



Decàleg de bons hàbits saludables



1 Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2 Intenta dormir entre 8 i 10 hores. descansar és molt important per al teu cervell

3 Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4 Fes una dieta variada i en quantitats adequades. és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro...; Lactis: llet, iogurt natural, formatge...; i Fruita fresca

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.



Dinar



Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arriòs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arriòs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arriòs, etc.) integrals.



VEDRUNA PUIGCERDÀ – Octubre 26

Menú Basal – Sense Gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza s/gluten amb bolonyesa de soia Pa s/gluten iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Pollastre al forn Carbassó al forn Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN
5 Llenties s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	6 Tricolor de verdura ofegada Llom rostít amb salsa Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	7 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums s/gluten Pa s/gluten Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/GLUTEN	8 Sopa d'au amb pasta s/gluten Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa s/gluten iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	9 Arròs integral a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Wok de gall dindi amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa s/gluten Postre especial fruita IOGURT I GALETES S/GLUTEN	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	15 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la planxa Patata panadera Pa s/gluten iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	16 Minestra de verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit Pa s/gluten Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/GLUTEN
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons s/gluten amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom amb samfaina Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	21 Arròs tres delícies Rap a la marinera s/gluten Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	22 Mongetes seques amb patates Pollastre rostít a la cassola Enciam i tomàquet Pa s/gluten iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	23 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/GLUTEN
26 Pèsols amb patates Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN	27 Sopa d'au amb pasta s/gluten Estofat de porc amb verdures Enciam i remolatxa Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	28 Bròquil gratinat amb beixamel s/gluten Llenties s/gluten estofades amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/GLUTEN	29 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit Pa s/gluten iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa s/gluten Postres especials PA S/GLUTEN AMB PERNIL



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Mandarina, Taronja

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA PUIGCERDÀ – Octubre 26

Menú Basal – Sense Ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soia Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Pollastre al forn Carbassó al forn Pa blanc Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU
5 Llenties estofades amb verdures Llenguadina al forn Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	6 Tricolor de verdura ofegada Llom rostí amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/OU	8 Sopa d'au amb pasta /ou Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	9 Arròs integral a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Wok de gall dindi amb verduretes Pa blanc Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Postre especial fruita IOGURT I GALETES S/OU	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	15 Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la planxa Patata panadera Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	16 Minestra de verdures Pit de gall dindi a la planxa Daus de tomàquet amanit Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/OU
19 Crema de carbassó ECO amb formatge opcional Macarrons s/ou amb bolonyesa de soia Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom amb samfaina Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Arròs tres delícies (s/truita) Rap a la marinera Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	22 Mongetes seques amb patates Pollastre rostí a la cassola Enciam i tomàquet Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	23 Trinxat de la Cerdanya Lluç al forn Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/OU
26 Pèsols amb patates Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU	27 Sopa d'au amb pasta /ou Estofat de porc amb verduretes Enciam i remolatxa Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Bròquil gratinat Llenties estofades amb verdures Pa blanc Fruita de temporada GOT DE LLET I MADALENA S/OU	29 Paella de verdures Llenguadina al forn Daus de tomàquet amanit Pa integral iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials PA AMB PERNIL 



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Mandarina, Taronja

**el gust
de créixer**

www.elgustdecreixer.cat



VEDRUNA PUIGCERDÀ – Octubre 26

Menú Basal – Sense Lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral iogurt de soja FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Pollastre al forn Carbassó al forn Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
5 Llentíes estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	6 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums s/formatge Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS	8 Sopa d'au amb pasta Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt de soja FRUITA	9 Arròs integral a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall dindi amb verdures Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Postre especial fruita IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la planxa Patata panadera Pa integral iogurt de soja FRUITA	16 Minestra de verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS
19 Crema de carbassó ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom amb samfaina Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Arròs tres delícies Rap a la marinera Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	22 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet Pa integral iogurt de soja FRUITA	23 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS
26 Pèsols amb patates Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS	27 Sopa d'au amb pasta Estofat de porc amb verdures Enciam i remolatxa Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Bròquil amb patata Llentíes estofades amb verdures Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS	29 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit Pa integral iogurt de soja FRUITA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials PA AMB PERNIL



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Mandarina, Taronja

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA PUIGCERDÀ – Octubre 26

Menú Basal – Sense PLV

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza amb bolonyesa de soja s/formatge Pa integral iogurt de soja FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Pollastre al forn Carbassó al forn Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
5 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	6 Tricolor de verdura ofegada Llom rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums s/formatge Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS	8 Sopa d'au amb pasta Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa integral iogurt de soja FRUITA	9 Arròs integral a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall dindi amb verduretes Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa integral Postre especial fruita IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	15 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la planxa Patata panadera Pa integral iogurt de soja FRUITA	16 Minestra de verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS
19 Crema de carbassó ECO Macarrons integrals amb bolonyesa de soja Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom amb samfaina Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Arròs tres delícies Rap a la marinera Enciam i olives Pa blanc Fruita de temporada PA AMB PERNIL	22 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet Pa integral iogurt de soja FRUITA	23 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS
26 Pèsols amb patates Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa blanc Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS	27 Sopa d'au amb pasta Estofat de porc amb verduretes Enciam i remolatxa Pa integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Bròquil amb patata Llenties estofades amb verdures Pa blanc Fruita de temporada SUC I MADALENA S/LÀCTICS	29 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit Pa integral iogurt de soja FRUITA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa blanc Postres especials PA AMB PERNIL



Cuina Climàtica,
sostenible i respectuosa
amb el medi ambient



Cuina Catalana, amb
receptes del 'Corpus del
patrimoni culinari català'



Aliment integral

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Mandarina, Taronja

el gust
de créixer

www.elgustdecreixer.cat





VEDRUNA PUIGCERDÀ – Octubre 26

Menú Basal – Sense Gluten, PLV i Soia

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Mongeta tendra amb patates Pizza s/gluten s/làctics s/soia Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà Pollastre al forn Carbassó al forn Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS
5 Llentíes s/gluten estofades amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	6 Tricolor de verdura ofegada Llom s/soia rostit amb salsa Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	7 Crema de pastanaga ECO Patata amb bolonyesa de llegums s/gluten, s/formatge Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I MADALENA S/AL LÈRGENS	8 Sopa d'au amb pasta s/gluten Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	9 Arròs integral a la milanesa (pèsols i xampinyons) Wok de gall dindi amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS
12 Festiu	13 Crema de verdures amb moniato Pollastre a la farigola Xampinyons saltejats Pa s/gluten Postre especial fruita COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS	14 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella s/soia a la planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	15 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana Llenguadina a la planxa Patata panadera Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	16 Minestra de verdures Truita de carbassó Daus de tomàquet amanit Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I MADALENA S/AL LÈRGENS
19 Crema de carbassó ECO Macarrons s/gluten amb bolonyesa de llegums Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS	20 Patata, mongeta tendra i pastanaga Llom s/soia amb samfaina Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	21 Arròs tres delícies Rap a la marinera s/gluten Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	22 Mongetes seques amb patates Pollastre rostit a la cassola Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	23 Trinxat de la Cerdanya amb rostos s/soia Truita francesa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I MADALENA S/AL LÈRGENS
26 Pèsols amb patates Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS	27 Sopa d'au amb pasta s/gluten Estofat de porc s/soia amb verdures Enciam i remolatxa Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	28 Bròquil amb patata Llentíes s/gluten estofades amb verdures Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I MADALENA S/AL LÈRGENS	29 Paella de verdures Truita francesa Daus de tomàquet amanit Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	30 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Pollastre amb salsa de castanyes Patata panadera Pa s/gluten Postres especials PA S/GLUTEN AMB PERNIL

