



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	Fideuà Bacallà a la llauna Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES	Pèsols saltejats amb pernil Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro Pa blanc o integral iogurt natural FRUITA	Crema de carbassa amb crostons Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
7	8	9	10	11
Crema de verdures amb moniato Pernillets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Lluç a la taronja Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Macarrons amb formatge Estofat de porc Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral iogurt natural FRUITA	Mongeta tendra amb patates Truita de carbassó Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
14	15	16	17	18
<i>Lliure disposició</i>	Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB FORMATGE	Tallarins a la carbonara Delicïes de bacallà Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES	Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Minestra de verdures Estofat de gall d'indi amb xampinyons i patata dau Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
21	22	23	24	25
Paella marinera Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Crema de carbassa i pastanaga Salsitxes a la planxa Patates al caliu Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb pernil Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Broquil amb patata Llom amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral iogurt natural FRUITA	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge Lluç al forn amb all i julivert Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
28	29	30	31	
Crema de carbassó Pizza de pernil i formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Bacallà al forn Patata i ceba Pa blanc o integral iogurt natural FRUITA	Patates estofades amb calamar Pollastre rostit al romani Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES	Sopa amb pasta Botifarra al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Fideuà Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	2 Trinxat de la Cerdanya Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES	3 Pèsols amb patates saltat amb pernil Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Iogurt natural FRUITA	4 Crema de carbassa amb crostons Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
7 Crema de verdures amb moniato Pernillets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	8 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Lluç a la taronja Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	9 Macarrons amb formatge Estofat de porc Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Iogurt natural FRUITA	10 Mongeta tendra amb patates Truita de carbassó Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	11 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
14 <i>Lliure disposició</i>	15 Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB FORMATGE	16 Tallarines a la carbonara Delícies de bacallà Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES	17 Arròs a la napolitana Truita de patates Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	18 Minestra de verdures Estofat de gall d'indi amb xampinyons i patata dau Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
21 Paella marinera Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	22 Crema de carbassa i pastanaga Salsitxes a la planxa Patates al caliu Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	23 Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb pernil Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	24 Broquil amb patata Llom amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral Iogurt natural FRUITA	25 Espirals amb salsa de tomàquet i formatge Lluç al forn amb all i julivert Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
28 Crema de carbassó Gall d'indi guisat amb verduretes Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Bacallà al forn Patata i ceba Pa blanc o integral Iogurt natural FRUITA	30 Patates estofades amb verdures Pollastre rostit al romaní Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES	31 Sopa amb pasta Botifarra al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	



L'alimentació durant el dia es

reparteix en



Esmorzar

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



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.



Dinar

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



Sopar

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

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...

De primer pots sopar....



i de postre...



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

Si de segon dines....

De segon pots sopar....



o



o



o



També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició

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





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>1</p> <p>Fideuà s/gluten</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB PERNIL</p>	<p>2</p> <p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GOT DE LLET AMB GALETES S/GLUTEN</p>	<p>3</p> <p>Pèsols saltejats amb pernil</p> <p>Pollastre arrebossat s/gluten</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa amb crostons s/gluten</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Seques amb all i julivert</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN</p>
<p>7</p> <p>Crema de verdures amb moniato</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI</p>	<p>8</p> <p>Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)</p> <p>Lluç a la taronja</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>9</p> <p>Macarrons s/gluten amb formatge</p> <p>Estofat de porc amb patates i verdures</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>10</p> <p>Mongeta tendra amb patates</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida mixta</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB PERNIL</p>	<p>11</p> <p>Llenties s/gluten estofades amb verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN</p>
<p>14</p> <p><i>Lliure disposició</i></p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats amb verdures</p> <p>Pollastre amb salsa de poma</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Postre especial fruita</p> <p>PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>16</p> <p>Pasta s/gluten a la carbonara s/gluten</p> <p>Bacallà arrebossat s/gluten</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GOT DE LLET AMB GALETES S/GLUTEN</p>	<p>17</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB PERNIL</p>	<p>18</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Estofat de gall d'indi amb xampinyons i patata dau</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN</p>
<p>21</p> <p>Paella marinera (brou natural)</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI</p>	<p>22</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Patates al caliu</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB PERNIL</p>	<p>23</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb pernil</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB FORMATGE</p>	<p>24</p> <p>Broquil amb patata</p> <p>Llom amb samfaina</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>25</p> <p>Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN</p>
<p>28</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Pizza s/gluten de pernil i formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet casolà</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Patata i ceba</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>logurt natural</p> <p>FRUITA</p>	<p>30</p> <p>Patates estofades amb calamar</p> <p>Pollastre rostit al romani</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>GOT DE LLET AMB GALETES S/GLUTEN</p>	<p>31</p> <p>Sopa amb pasta s/gluten</p> <p>Botifarra al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa s/gluten</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>PA S/GLUTEN AMB PERNIL</p>	





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Fideuà s/ou Bacallà a la llauna Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	2 Trinxat de la Cerdanya Llom a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES S/OU	3 Pèsols saltejats amb pernil Pollastre arrebossat s/ou Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt natural GOT DE LLET AMB GALETES S/OU	4 Crema de carbassa amb crostons Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/OU
7 Crema de verdures amb moniato Pernillets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	8 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Lluç a la taronja Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	9 Macarons s/ou amb formatge Estofat de porc Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral logurt natural FRUITA	10 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	11 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/OU
14 <i>Lliure disposició</i>	15 Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB FORMATGE	16 Pasta s/ou a la carbonara Bacallà arrebossat s/ou Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES S/OU	17 Arròs a la napolitana Llom a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	18 Minestra de verdures Estofat de gall d'indi amb xampinyons i patata dau Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/OU
21 Paella marinera (brou natural) Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	22 Crema de carbassa i pastanaga Salsitxes a la planxa Patates al caliu Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	23 Mongetes seques estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	24 Broquil amb patata Llom amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral logurt natural FRUITA	25 Espirals s/ou amb salsa de tomàquet i formatge Lluç al forn amb all i julivert Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/OU
28 Crema de carbassó Pizza de pernil i formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Bacallà al forn Patata i ceba Pa blanc o integral logurt natural FRUITA	30 Patates estofades amb calamar Pollastre rostit al romaní Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB GALETES S/OU	31 Sopa amb pasta s/ou Botifarra al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	Fideuà Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Trita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Pèsols saltejats amb pernil Pollastre arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Iogurt de soia SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Crema de carbassa amb crostons Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
7	8	9	10	11
Crema de verdures amb moniato Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Lluç a la taronja Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Macarrons amb tomàquet Estofat de porc Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Iogurt de soia FRUITA	Mongeta tendra amb patates Trita de carbassó Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Llenties estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
14	15	16	17	18
<i>Lliure disposició</i>	Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB GALL D'INDI	Tallarins amb tomàquet Bacallà arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Arròs a la napolitana Trita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Minestra de verdures Estofat de gall d'indi amb xampinyons i patata dau Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
21	22	23	24	25
Paella marinera (brou natural) Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Crema de carbassa i pastanaga Salsitxes a la planxa Patates al caliu Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques estofades amb verdures Trita francesa amb pernil Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Broquil amb patata Llom amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral Iogurt de soia FRUITA	Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge Lluç al forn amb all i julivert Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
28	29	30	31	
Crema de carbassó Pizza de pernil s/formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Bacallà al forn Patata i ceba Pa blanc o integral Iogurt de soia FRUITA	Patates estofades amb calamar Pollastre rostit al romaní Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Sopa amb pasta Botifarra al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	Fideuà Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Pèsols saltejats amb pernil Pollastre arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt de soia SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Crema de carbassa amb crostons Botifarra al forn Seques amb all i julivert Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
7	8	9	10	11
Crema de verdures amb moniato Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Lluç a la taronja Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Macarrons amb tomàquet Estofat de porc Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Mongeta tendra amb patates Truita de carbassó Amanida mixta Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Lenties estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
14	15	16	17	18
<i>Lliure disposició</i>	Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB GALL D'INDI	Tallarins amb tomàquet Bacallà arrebossat s/làctics Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Minestra de verdures Estofat de gall d'indi amb xampinyons i patata dau Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
21	22	23	24	25
Paella marinera (brou natural) Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Crema de carbassa i pastanaga Salsitxes a la planxa Patates al caliu Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb pernil Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Broquil amb patata Llom amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Espirals amb salsa de tomàquet s/formatge Lluç al forn amb all i julivert Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
28	29	30	31	
Crema de carbassó Pizza de pernil s/formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL D'INDI	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Bacallà al forn Patata i ceba Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Patates estofades amb calamar Pollastre rostit al romaní Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB GALETES S/LÀCTICS	Sopa amb pasta Botifarra al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	Fideuà s/gluten Bacallà a la llaua Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Truita francesa Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I GALETES S/GLUTEN, LÀCTICS, SOIA	Pèsols saltejats amb pernil Pollastre arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I GALETES S/GLUTEN, LÀCTICS, SOIA	Crema de carbassa amb crostons s/gluten Botifarra s/soia al forn Seques amb all i julivert Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
7	8	9	10	11
Crema de verdures amb moniato Pernillets de pollastre al forn Patates fregides Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Lluç a la taronja Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	Macarrons s/gluten amb tomàquet Estofat de porc Enciam, tomàquet i olives Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	Mongeta tendra amb patates Truita de carbassó Amanida mixta Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Llenties s/gluten estofades amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
14	15	16	17	18
<i>Lliure disposició</i>	Cigrons estofats amb verdures Pollastre amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	Pasta s/gluten amb tomàquet Bacallà arrebossat s/gluten Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I GALETES S/GLUTEN, LÀCTICS, SOIA	Arròs a la napolitana Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Minestra de verdures Estofat de gall d'indi amb xampinyons i patata dau Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
21	22	23	24	25
Paella marinera (brou natural) Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	Crema de carbassa i pastanaga Salsitxes s/soia a la planxa Patates al caliu Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Mongetes seques estofades amb verdures Truita francesa amb pernil Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	Broquil amb patata Llom s/soia amb samfaina Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet s/formatge Lluç al forn amb all i julivert Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
28	29	30	31	
Crema de carbassó Gall d'indi amb verdures Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	Arròs amb salsa de tomàquet casolà Bacallà al forn Patata i ceba Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	Patates estofades amb calamar Pollastre rostit al romaní Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I GALETES S/GLUTEN, LÀCTICS, SOIA	Sopa amb pasta s/gluten Botifarra s/soia al forn Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	

