



VEDRUNA PUIGCERDÀ - Març 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de carbassa ECO amb crostons Salsitxes a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Sopa d'au amb pasta Aletes de pollastre adobades Enciam i remolatxa Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Cigrons a la catalana Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Mongeta tendra amb patates Salmó amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
9	10	11	12	13
Tallarines a la carbonara Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa blanc o integral Postre especial PA AMB FORMATGE	Bròquil amb patata Pizza de pernil i formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques amb verdures Estofat de porc Patates daus Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Arròs a la napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
16	17	18	19	20
Cigrons amb sofregit de verdures Croquetes de pernil Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Sopa d'au amb pasta Pernillets de pollastre al forn Carbassó arrebossat Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Minestra de verdures Lluç al forn amb ceba gratinat Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Crema de porros amb crostons Llom rostit amb salsa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
23	24	25	26	27
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet i olives Pa blanc o integral Postre especial GOT DE LLET AMB MELINDROS	Llenties estofades amb verdures Lluç amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Crema de carbassó ECO Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES



VEDRUNA PUIGCERDÀ - Març 26

Menú Basal

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolà	Crema de carbassa ECO amb crostons	Sopa d'au amb pasta	Cigrons a la catalana	Mongeta tendra amb patates
Hamburguesa de vedella a la planxa	Salsitxes a la planxa	Pollastre al forn	Truita de carbassó	Salmó amb salsa
Enciam i olives	Patates fregides	Enciam i remolatxa	Enciam i tomàquet	Enciam i pastanaga
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Postre especial fruita	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada	Fruita de temporada
PA AMB GALL DINDI	PA AMB PERNIL	FRUITA	PA AMB FORMATGE	IOGURT AMB GALETES
9	10	11	12	13
Tallarines a la carbonara	Crema de pastanaga ECO	Bròquil amb patata	Mongetes seques amb verdures	Arròs a la napolitana
Truita francesa	Pollastre rostit a la llimona	Pizza de pernil i formatge	Estofat de porc	Bacallà al forn
Enciam i blat de moro	Xampinyons saltejats	Enciam i olives	Patates daus	Enciam i pastanaga
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Postre especial	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA AMB GALL DINDI	PA AMB FORMATGE	PA AMB PERNIL	FRUITA	IOGURT AMB GALETES
16	17	18	19	20
Cigrons amb sofregit de verdures	Sopa d'au amb pasta	Minestra de verdures	Crema de porros amb crostons	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba
Croquetes de pernil	Pernilets de pollastre al forn	Lluç al forn amb ceba gratinat	Llom rostit amb salsa	Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet	Carbassó arrebossat	Enciam i pastanaga	Patates fregides	Enciam i blat de moro
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Postre especial fruita	Fruita de temporada	Fruita de temporada
PA AMB GALL DINDI	FRUITA	PA AMB PERNIL	PA AMB FORMATGE	IOGURT AMB GALETES
23	24	25	26	27
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana	Arròs amb verdures	Llenties estofades amb verdures	Trinxat de la Cerdanya	Crema de carbassó ECO
Estofat de gall dindi amb xampinyons	Hamburguesa de vedella a la planxa	Lluç amb samfaina	Pollastre amb salsa barbacoa	Truita francesa
Pa blanc o integral	Daus de tomàquet i olives	Enciam i olives	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet
Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral	Pa blanc o integral
Fruita de temporada	Postre especial	Fruita de temporada	logurt natural 'La Fageda'	Fruita de temporada
PA AMB GALL DINDI	GOT DE LLET AMB MELINDROS	PA AMB PERNIL	FRUITA	IOGURT AMB GALETES

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.

Complimenta 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....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, 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, arròs, etc.) integrals.



VEDRUNA PUIGCERDÀ - Març 26

Menú Sense Gluten

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Salsitxes a la planxa Patates fregides s/g Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Sopa d'au amb pasta s/gluten Aletes de pollastre adobades Enciam i remolatxa Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Cigrons a la catalana Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	Mongeta tendra amb patates Salmó amb salsa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN
9	10	11	12	13
Pasta s/gluten a la carbonara s/gluten Truita francesa Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa s/gluten Postre especial s/gluten PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	Bròquil amb patata Pizza s/gluten de pernil i formatge Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Mongetes seques amb verdures Estofat de porc amb patates i verdures Patates daus Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Arròs a la napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN
16	17	18	19	20
Cigrons amb sofregit de verdures Croquetes s/gluten Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Sopa d'au amb pasta s/gluten Pernilets de pollastre al forn Carbassó arrebossat s/gluten Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Minestra de verdures Lluç al forn amb ceba gratinat Enciam i pastanaga Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Crema de porros amb crostons s/gluten Llom rostit amb salsa Patates fregides s/g Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN
23	24	25	26	27
Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet i olives Pa s/gluten Postre especial s/gluten GOT DE LLET I MADALENA S/GLUTEN	Llenties s/gluten estofades amb verdures Lluç amb samfaina Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro Pa s/gluten logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Crema de carbassó ECO Truita francesa Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/GLUTEN



VEDRUNA PUIGCERDÀ - Març 26

Menú Sense Ou

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de carbassa ECO amb crostons Salsitxes a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Sopa d'au amb pasta /ou Aletes de pollastre adobades Enciam i remolatxa Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Cigrons a la catalana (s/ou) Llom a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Mongeta tendra amb patates Salmó amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU
9	10	11	12	13
Tallarines s/ou a la carbonara Gall dindi a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa blanc o integral Postre especial s/ou PA AMB FORMATGE	Bròquil amb patata Pizza de pernil i formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques amb verdures Estofat de porc Patates daus Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Arròs a la napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU
16	17	18	19	20
Cigrons amb sofregit de verdures Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Sopa d'au amb pasta /ou Pernilets de pollastre al forn Carbassó arrebossat s/ou Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Minestra de verdures Lluç al forn amb ceba gratinat Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Crema de porros amb crostons Llom rostit amb salsa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Hamburguesa a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU
23	24	25	26	27
Macarrons s/ou amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet i olives Pa blanc o integral Postre especial s/ou GOT DE LLET I MADALENA S/OU	Llenties estofades amb verdures Lluç amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	Crema de carbassó ECO Llom a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT I GALETES S/OU



VEDRUNA PUIGCERDÀ - Març 26

Menú Sense Lactosa

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de carbassa ECO amb crostons Salsitxes a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Sopa d'au amb pasta Aletes de pollastre adobades Enciam i remolatxa Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Cigrons a la catalana Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	Mongeta tendra amb patates Salmó amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
9	10	11	12	13
Tallarines amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa blanc o integral Postre especial s/làctics PA AMB GALL dindi	Bròquil amb patata Pizza de pernil s/làctics Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques amb verdures Estofat de porc Patates daus Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Arròs a la napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
16	17	18	19	20
Cigrons amb sofregit de verdures Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Minestra de verdures Lluç al forn amb ceba Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Crema de porros amb crostons Llom rostit amb salsa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
23	24	25	26	27
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet i olives Pa blanc o integral Postre especial s/làctics SUC I MADALENA S/LÀCTICS	Llenties estofades amb verdures Lluç amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Crema de carbassó ECO Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS



VEDRUNA PUIGCERDÀ - Març 26

Menú Sense PLV

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de carbassa ECO amb crostons Salsitxes a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Sopa d'au amb pasta Aletes de pollastre adobades Enciam i remolatxa Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Cigrons a la catalana Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	Mongeta tendra amb patates Salmó amb salsa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
9	10	11	12	13
Tallarines amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa blanc o integral Postre especial s/làctics PA AMB GALL dindi	Bròquil amb patata Pizza de pernil s/làctics Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Mongetes seques amb verdures Estofat de porc Patates daus Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Arròs a la napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
16	17	18	19	20
Cigrons amb sofregit de verdures Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Sopa d'au amb pasta Pernilets de pollastre al forn Carbassó arrebossat s/làctics Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Minestra de verdures Lluç al forn amb ceba Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	Crema de porros amb crostons Llom rostit amb salsa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS
23	24	25	26	27
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons 0 Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Daus de tomàquet i olives Pa blanc o integral Postre especial s/làctics SUC I MADALENA S/LÀCTICS	Llenties estofades amb verdures Lluç amb samfaina Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya Pollastre amb salsa barbacoa Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	Crema de carbassó ECO Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA I GALETES S/LÀCTICS



VEDRUNA PUIGCERDÀ - Març 26

Menú Sense Gluten, PLV i Soia

Fruita de temporada:

Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Meló, Síndria

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Arròs amb salsa de tomàquet casolà Hamburguesa de vedella s/soia a la planxa Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Salsitxes s/soia la planxa Patates fregides s/g Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Sopa d'au amb pasta s/gluten Aletes de pollastre adobades Enciam i remolatxa Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	Cigrons a la catalana Truita de carbassó Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Mongeta tendra amb patates Salmó amb salsa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS
9	10	11	12	13
Pasta s/gluten amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Crema de pastanaga ECO Pollastre rostit a la llimona Xampinyons saltejats Pa s/gluten Postre especial s/al lèrgens PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Bròquil amb patata Pizza s/gluten s/làctics s/soia Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Mongetes seques amb verdures Estofat de porc s/soia Patates daus Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	Arròs a la napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS
16	17	18	19	20
Cigrons amb sofregit de verdures Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Sopa d'au amb pasta s/gluten Pernilets de pollastre al forn Carbassó arrebossat s/gluten s/làctics Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	Minestra de verdures Lluç al forn amb ceba Enciam i pastanaga Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Crema de porros amb crostons s/gluten Llom s/soia rostit amb salsa Patates fregides s/g Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS
23	24	25	26	27
Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Estofat de gall dindi amb xampinyons Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella s/soia a la planxa Daus de tomàquet i olives Pa s/gluten Postre especial s/al lèrgens SUC I MADALENA S/AL LÈRGENS	Llenties s/gluten estofades amb verdures Lluç amb samfaina Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	Trinxat de la Cerdanya amb rostos s/soia Pollastre al forn Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	Crema de carbassó ECO Truita francesa Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/AL LÈRGENS