



VEDRUNA PUIGCERDÀ – OCTUBRE 2025

Menú Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa ECO amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	2 Fideuada Tilapia al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	3 Amanida de patata Croquetes de pernil Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA
6 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i api ratllat Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Bacallà al forn Amanida mixta Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB FORMATGE	8 Sopa d'au amb pasta Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	9 Coliflor gratinada Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	10 Lliure disposició
13 Llentíes estofades amb verdures Pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	14 Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	15 Macarrons amb salsa carbonara Lluç a la llimona Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	16 Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb samfaina Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	17 Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
20 Amanida russa Canelons de carn gratinats Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	22 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana Estofat de porc Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	23 Arròs tres delícies Rap amb salsa verda Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	24 Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Cigrons a la catalana Lluç a la taronja Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	29 Patates estofades amb verdures Llom amb tomàquet Enciam i tomàquet Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Tallarines amb formatge Salsitxes a la planxa Enciam i remolatxa Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	31 Crema de carbassa i pastanaga ECO Croquetes de pollastre Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES

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





VEDRUNA PUIGCERDÀ LLAR- OCTUBRE 2025

Menú Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa ECO amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	2 Fideuada Tilapia al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	3 Amanida de patata Croquetes de pernil Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA
6 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i api ratllat Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Bacallà al forn Amanida mixta Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB FORMATGE	8 Sopa d'au amb pasta Llom rostif amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	9 Coliflor gratinada Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	10 Lliure disposició
13 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	14 Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	15 Macarrons amb salsa carbonara Lluç a la llimona Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	16 Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb samfaina Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	17 Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
20 Amanida russa Canelons de carn gratinats Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MELINDROS	22 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana Estofat de porc Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	23 Arròs tres delícies Rap amb salsa verda Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	24 Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES
27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Cigrons a la catalana Lluç a la taronja Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	29 Patates estofades amb verdures Llom amb tomàquet Enciam i tomàquet Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Tallarines amb formatge Salsitxes a la planxa Enciam i remolatxa Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	31 Crema de carbassa i pastanaga ECO Croquetes de pollastre Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES

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



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 – OCTUBRE 2025

Menú Sense Gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides s/g Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	2 Fideuada s/gluten Tilapia al forn Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MADALENA S/GLUTEN	3 Amanida de patata Croquetes s/gluten Enciam i pastanaga Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda' FRUITA
6 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i api ratllat Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	7 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Bacallà al forn Amanida mixta Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	8 Sopa d'au amb pasta s/gluten Llom rostif amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	9 Coliflor gratinada amb beixamel s/gluten Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	10 <i>El·liure disposició</i>
13 Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre al forn Patates fregides s/g Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	14 Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella s/gluten a la jardineria Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	15 Macarrons s/gluten amb salsa carbonara s/gluten Lluç a la llimona Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	16 Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb samfaina Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	17 Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN
20 Amanida russa Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	21 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MADALENA S/GLUTEN	22 Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet casolana Estofat de porc amb patates i verdures Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB PERNIL	23 Arròs tres delícies Rap amb salsa verda s/gluten Enciam i blat de moro Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	24 Sopa d'au amb pasta s/gluten Pollastre arrebossat s/gluten Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN
27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	28 Cigrons a la catalana Lluç a la taronja Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	29 Patates estofades amb verdures Llom amb tomàquet Enciam i tomàquet Pa s/gluten Iogurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Pasta s/gluten amb formatge Salsitxes a la planxa Enciam i remolatxa Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	31 Crema de carbassa i pastanaga ECO Croquetes s/gluten Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN

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



VEDRUNA PUIGCERDÀ – OCTUBRE 2025

Menú Sense Ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa ECO amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	2 Fideuada s/ou Tilapia al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MADALENA S/OU	3 Amanida de patata Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA
6 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa a la planxa Enciam i api ratllat Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Bacallà al forn Amanida mixta Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB FORMATGE	8 Sopa d'au amb pasta /ou Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	9 Coliflor gratinada Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	10 <i>Lliure disposició</i>
13 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	14 Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	15 Macarrons s/ou a la carbonara Lluç a la llimona Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	16 Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb samfaina Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	17 Arròs a la napolitana Llom a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/OU
20 Amanida russa s/ou ni maionesa Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Mongetes seques amb verdures Gall dindi a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada GOT DE LLET AMB MADALENA S/OU	22 Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet casolana Estofat de porc Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	23 Arròs tres delícies (s/truita) Rap amb salsa verda Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	24 Sopa d'au amb pasta /ou Pollastre arrebossat s/ou Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/OU
27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Gall dindi a la planxa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Cigrons a la catalana (s/ou) Lluç a la taronja Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	29 Patates estofades amb verdures Llom amb tomàquet Enciam i tomàquet Pa blanc o integral logurt natural 'La Fageda' FRUITA	30 Tallarines s/ou amb formatge Salsitxes a la planxa Enciam i remolatxa Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB FORMATGE	31 Crema de carbassa i pastanaga ECO Pollastre arrebossat s/ou Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT AMB GALETES S/OU

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





VEDRUNA PUIGCERDÀ – OCTUBRE 2025

Menú Sense Lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa ECO amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	2 Fideuada Tilapia al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB MADALENA S/LÀCTICS	3 Amanida de patata Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA
6 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i api ratllat Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Amanida mixta Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB GALL dindi	8 Sopa d'au amb pasta Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	9 Coliflor amb patata Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	10 <i>Lliure disposició</i>
13 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	14 Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	15 Macarrons amb tomàquet Lluç a la llimona Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	16 Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb samfaina Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	17 Arròs a la napolitana Truita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
20 Amanida russa Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Mongetes seques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB MADALENA S/LÀCTICS	22 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana Estofat de porc Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	23 Arròs tres delícies Rap amb salsa verda Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	24 Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat s/làctics Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Truita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Cigrons a la catalana Lluç a la taronja Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	29 Patates estofades amb verdures Llom amb tomàquet Enciam i tomàquet Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	30 Tallarines amb tomàquet Salsitxes a la planxa Enciam i remolatxa Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	31 Crema de carbassa i pastanaga ECO Pollastre arrebossat s/làctics Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS

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





VEDRUNA PUIGCERDÀ – OCTUBRE 2025

Menú Sense PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa ECO amb crostons Hamburguesa de vedella a la planxa Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	2 Fideuada Tilapia al forn Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB MADALENA S/LÀCTICS	3 Amanida de patata Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA
6 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i api ratllat Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	7 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Amanida mixta Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB GALL dindi	8 Sopa d'au amb pasta Llom rostí amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	9 Coliflor amb patata Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	10 <i>Lliure disposició</i>
13 Llentíes estofades amb verdures Pollastre al forn Patates fregides Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	14 Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella a la jardinera Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	15 Macarrons amb tomàquet Lluç a la llimona Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	16 Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb samfaina Enciam i blat de moro Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	17 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
20 Amanida russa Llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	21 Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc o integral Fruita de temporada SUC AMB MADALENA S/LÀCTICS	22 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana Estofat de porc Pa blanc o integral Postre especial fruita PA AMB PERNIL	23 Arròs tres delícies Rap amb salsa verda Enciam i blat de moro Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	24 Sopa d'au amb pasta Pollastre arrebossat s/làctics Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Trita francesa Enciam i olives Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL DINDI	28 Cigrons a la catalana Lluç a la taronja Enciam i pastanaga Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB PERNIL	29 Patates estofades amb verdures Llom amb tomàquet Enciam i tomàquet Pa blanc o integral logurt de soia FRUITA	30 Tallarines amb tomàquet Salsitxes a la planxa Enciam i remolatxa Pa blanc o integral Fruita de temporada PA AMB GALL dindi	31 Crema de carbassa i pastanaga ECO Pollastre arrebossat s/làctics Patates xips Pa blanc o integral Fruita de temporada IOGURT DE SOIA AMB GALL S/LÀCTICS

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



VEDRUNA PUIGCERDÀ – OCTUBRE 2025

Menú Sense Gluten, PLV, Soia

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa ECO amb crostons s/gluten Hamburguesa de vedella s/soia a la planxa Patates fregides s/g Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	2 Fideuada s/gluten Tilapia al forn Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I MADALENA S/GLUTEN, LÀCTICS, SOIA	3 Amanida de patata Llom s/soia a la planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA
6 Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i api ratllat Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	7 Arròs a la milanesa (pèsols i xampinyons) Bacallà al forn Amanida mixta Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	8 Sopa d'au amb pasta s/gluten Llom s/soia rostit amb salsa Enciam, tomàquet i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	9 Coliflor amb patata Pollastre amb salsa de poma Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	10 <i>Lliure disposició</i>
13 Llenties s/gluten estofades amb verdures Pollastre al forn Patates fregides s/g Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	14 Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella s/gluten s/soia a la jardineria Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	15 Macarrons s/gluten amb tomàquet Lluç a la llimona Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	16 Mongeta tendra amb patates Gall dindi amb samfaina Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	17 Arròs a la napolitana Trita francesa Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
20 Amanida russa s/maionesa Llom s/soia a la planxa Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	21 Mongetes seques amb verdures Trita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada SUC I MADALENA S/GLUTEN, LÀCTICS, SOIA	22 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana Estofat de porc s/soia Pa s/gluten Postre especial fruita PA S/GLUTEN AMB PERNIL	23 Arròs tres delícies Rap amb salsa verda s/gluten Enciam i blat de moro Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	24 Sopa d'au amb pasta s/gluten Pollastre arebassat s/gluten s/làctics Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
27 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Trita francesa Enciam i olives Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	28 Cigrons a la catalana Lluç a la taronja Enciam i pastanaga Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB PERNIL	29 Patates estofades amb verdures Llom s/soia amb tomàquet Enciam i tomàquet Pa s/gluten Fruita de temporada FRUITA	30 Pasta s/gluten amb tomàquet Salsitxes s/soia la planxa Enciam i remolatxa Pa s/gluten Fruita de temporada PA S/GLUTEN AMB GALL DINDI	31 Crema de carbassa i pastanaga ECO Pollastre arebassat s/gluten s/làctics Patates xips Pa s/gluten Fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS

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