

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- Pizza prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- Bunyols de bacallà amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

3

4

1



4

- Pasta integral con salsa napolitana
- Croquetas de pollo con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

5

- Lentejas estofadas con hortalizas
- Salchichas de cerdo con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

6

- Arroz tres delicias
- Merluza al horno en salsa verde con patata dado
- Fruta de temporada

7

- Sopa ave con pistones
- Tortilla a la francesa con tomate aliñado
- Yogur natural

8

- Patata y judía verde
- Pollo al horno con hierbas provenzales y lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

11

- Fideuá de verduras
- Lenguadina a la andaluza con lechuga y brotes de soja
- Fruta de temporada

12

- Alubias blancas con salsa de tomate
- Tortilla de queso con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

13

- Patata y coliflor
- Dados de pavo adobados con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÓMICA ITALIA**
- Pasta al pesto genovés
- Pizza prosciutto
- Helado de chocolate

15

- Crema de calabacín
- Arroz con verduras y garbanzos
- Fruta de temporada

18

- Arroz con tomate
- Tortilla de patatas con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

19

- Ensalada de pasta con queso fresco
- Rape al horno con tomate y cebolla
- Fruta de temporada

20

- Garbanzos estofados
- Estofado de ternera con champiñones
- Fruta de temporada

21

- Crema de calabaza
- Pollo al curry con cuscús
- Yogur natural

22

- Verdura tricolor
- Buñuelos de bacalao con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

25

- Risotto de setas
- Halibut a la romana con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

26

- Patatas estofadas con verduras del huerto
- Albóndigas mixtas a la cazuela con salsa
- Fruta de temporada

27

- Crema de verduras
- Pasta con boloñesa vegetal
- Fruta de temporada

28

- Sopa de fideos
- Pollo al ajillo con lechuga y zanahoria
- Yogur de fresa

29

- Lentejas con arroz
- Tortilla de calabacín con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de noviembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- **Pasta sense gluten** amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill sense gluten** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb **pasta sense gluten**
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada (**fideus sense gluten**) de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats (**espècies sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- **Pasta sense gluten** al pesto genovès
- **Pizza sense gluten** prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de **pasta sense gluten** amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb **arròs**
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (farina sense gluten)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana (**farina sense gluten**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- **Pasta sense gluten amb bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb **pasta sense gluten**
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta sense ou amb salsa napolitana
- Croquetes d'arròs i mill sense ou amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (sense truita)
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pasta sense ou
- Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada (fideus sense ou) de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- Pasta sense ou al pesto genovès (sense al·lèrgens)
- Pizza prosciutto
- Gelatina

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Gall d'indi a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta sense ou amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- Peix arrebossat (sense ou) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets (formatge sense al·lèrgens)
- Halibut a la romana (sense ou) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb pasta sense ou
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Gall d'indi a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats (**espècies sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- Pasta al **pesto genovès (sense fruits secs)**
- Pizza prosciutto
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb **bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- **Pasta sense ou** amb salsa napolitana
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (**sense truita**)
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb **pasta sense ou**
- **Gall d'indi a la planxa** amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada (**fideus sense ou**) de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens/sense ou**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats (**espècies sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- **Pasta sense ou al pesto genovès (sense al·lèrgens/fruits secs)**
- Pizza prosciutto
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de **pasta sense ou** amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens/sense ou)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets (**formatge sense al·lèrgens**)
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens/sense ou**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- **Pasta sense ou amb bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb **pasta sense ou**
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



SENSE OU,
LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta sense ou amb salsa napolitana
- Croquetes d'arròs i mill amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (sense truita)
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pasta sense ou
- Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit
- logurt natural sense lactosa

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada (fideus sense ou) de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- Pasta sense ou al pesto genovès (sense làctics)
- Pizza sense al·lèrgens prosciutto (formatge sense lactosa)
- Gelatina

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Gall d'indi a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta sense ou amb tonyina
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural sense lactosa

22

- Verdura tricolor
- Peix arrebossat (sense ou) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets (formatge sense lactosa)
- Halibut a la romana (sense ou) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb pasta sense ou
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt natural sense lactosa

29

- Llenties amb arròs
- Gall d'indi a la planxa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill sense lactosa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- **logurt natural sense lactosa**

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- **Truita a la francesa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al **pesto genovès (sense làctics)**
- **Pizza sense al·lèrgens prosciutto (formatge sense lactosa)**
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb **tonyina**
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- **logurt natural sense lactosa**

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets (**formatge sense lactosa**)
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- **logurt natural sense lactosa**

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- **Pasta sense traces** amb salsa napolitana
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb **pasta sense traces**
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- **Fruita de temporada**

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada (**fideus sense traces**) de verdures (**sense brou de carn**)
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- **Truita a la francesa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- **Pasta sense traces al pesto genovès (sense formatge)**
- **Pizza sense al·lèrgens de tonyina (sense formatge)**
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de **pasta sense traces** amb **tonyina**
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de **porc** amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb **arròs**
- **Fruita de temporada**

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets (**sense formatge**)
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- **Llom de porc** amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- **Pasta sense traces amb bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou (**sense ossos de vedella**) amb **pasta sense traces**
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- **Fruita de temporada**

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats (**espècies sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al **pesto genovès (sense fruits secs)**
- Pizza prosciutto
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb **bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- Pizza prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- **Hamburguesa vegetal** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- **Sopa vegetal** amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- **Peix** al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures (**sense brou de carn**)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- **Peix al forn** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- **Pizza de tonyina i formatge**
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- **Hamburguesa vegetal** amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- **Llenties al curri** amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- Bunyols de bacallà amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- **Mandonguilles vegetals** a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- **Sopa vegetal** amb fideus
- **Peix al forn** a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- **Hamburguesa vegetal** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures (**sense brou de carn**)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- **Pizza de tonyina i formatge**
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- Bunyols de bacallà amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- **Mandonguilles vegetals** a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- **Sopa vegetal** amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- **Gall d'indi a la planxa** amb patata dau
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- Pizza prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- **Gall d'indi al forn** amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Truita a la francesa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta amb oli i orenga
- Pollastre a la planxa amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

5

- Llenties saltejades amb porro i carbassó
- Salsitxes de porc amb enciam i cogombre
- Fruita permesa o iogurt natural

6

- Arròs tres delícies (sense pèsols, pastanaga)
- Lluç al forn (sense salsa verda) i patata dau
- Fruita permesa o iogurt natural

7

- Sopa d'au (brou sense nap, pastanaga) amb pistons
- Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
- Iogurt natural

8

- Patata i espinacs
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

11

- Fideuada de verdures (porro, carbassó, xampinyons)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

12

- Mongetes blanques bullides amb oli d'oliva (poca quantitat)
- Truita de formatge amb enciam i cogombre
- Fruita permesa o iogurt natural

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i tomàquet
- Fruita permesa o iogurt natural

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- Pizza prosciutto (sense tomàquet)
- Fruita permesa o iogurt natural

15

- Crema de carbassó (carbassó, porro, patata)
- Arròs amb verdures (bròcoli, albergínia) i cigrons
- Fruita permesa o iogurt natural

18

- Arròs blanc amb oli
- Truita de patates amb enciam i cogombre
- Fruita permesa o iogurt natural

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc (olives, formatge fresc)
- Rap al forn amb enciam
- Fruita permesa o iogurt natural

20

- Cigrons bullits amb oli d'oliva (poca quantitat)
- Estofat de vedella amb xampinyons (porro, xampinyons)
- Fruita permesa o iogurt natural

21

- Crema de carbassa (carbassa, porro, patata)
- Pollastre al curri amb cuscús
- Iogurt natural

22

- Patata i bròcoli
- Peix arrebossat amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

25

- Risotto de bolets (porro, bolets, formatge)
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita permesa o iogurt natural

26

- Patata i bledes
- Mandonguilles mixtes amb carbassó i xampinyons
- Fruita permesa o iogurt natural

27

- Crema de verdures (carbassó, bròcoli, patata)
- Pasta amb oli, orenga i tonyina
- Fruita permesa o iogurt natural

28

- Sopa de brou (brou sense nap, pastanaga) amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre
- Fruita permesa o iogurt natural

29

- Llenties bullides amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (poca quantitat), cogombre fresc i olives.

***Aliments a evitar:** fruites no permeses, cereals integrals, ceba, pastanaga, moniato, blat de moro, pebrot, remolatxa, salsa de tomàquet fregit o tomàquet sofregit, mongeta verda. Algunes elaboracions es cuinaran amb tomàquet natural triturat en petites quantitats. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet.

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Verdura
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Peix
- Fruita de temporada

5

- Llenties estofades amb hortalisses
- Verdura
- Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro
- Peix
- Fruita de temporada

6

- Arròs tres delícies
- Verdura
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Carn
- Fruita de temporada

7

- Sopa d'au amb pistons
- Verdura
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Carn
- logurt natural

8

- Patata i mongeta verda
- Pasta
- Pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i olives
- Peix
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Verdura
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Carn
- Fruita de temporada

12

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Verdura
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Carn
- Fruita de temporada

13

- Patata i coliflor
- Sopa
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Peix
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- Verdura
- Pizza prosciutto
- Carn
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Carn
- Peix
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- Verdura
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Carn
- Fruita de temporada

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Verdura
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Carn
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Verdura
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Peix
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Sopa
- Pollastre al curri amb cuscús
- Peix
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- Canelons
- Bunyols de bacallà amb enciam i olives
- Carn
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Verdura
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Carn
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Fideuada
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Peix
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Carn
- Peix
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Verdura
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- Peix
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Verdura
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Carn
- Fruita de temporada

DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

1



4

- Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet
- Fruita de temporada

5

- Espirals integrals amb ceba, bròcoli i salmó
- logurt natural

6

- Cigrons amb samfaina
- Fruita de temporada

7

- Amanida de moniato, magrana i formatge fresc
- Gall d'indi a la planxa
- Fruita de temporada

8

- Crema de verdures
- Crestes casolanes de tonyina i ou dur amb amanida
- Fruita de temporada

11

- Patates farcides amb hortalisses, carn picada i formatge gratinat
- Fruita de temporada

12

- Arròs saltejat amb bolets i carbassó
- Filet d'orada a la planxa
- Fruita de temporada

13

- Escudella amb caldo, col, pastanaga, porro i pollastre esmicolat i cigrons
- Fruita de temporada

14

- Crema de carbassa i lleties vermelles
- Torrada de pa integral amb guacamole i formatge
- Fruita de temporada

15

- Amanida de brots, carbassa, poma i fruits secs
- Truita a la francesa amb pa integral
- logurt natural

18

- Amanida d'enciam, taronja, magrana i fruits secs
- Hamburguesa casolana de lleties i pastanaga
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassó i porro
- Broquetes de gall d'indi i pebrot
- Fruita de temporada

20

- Lluç a la papillota amb patata al forn
- logurt natural

21

- Sopa de peix amb arròs
- Truita d'espínacs amb formatge i amanida
- Fruita de temporada

22

- Amanida de tomàquet, cogombre i olives
- Creps de xampinyons i pollastre
- Fruita de temporada

25

- Crema de pastanaga i moniato
- Truita d'espàrrecs amb tomàquet amanit
- logurt natural

26

- Macarrons integrals amb saltejat de verdures i tonyina
- Fruita de temporada

27

- Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
- Salsitxes de conill amb puré de patates
- Fruita de temporada

28

- Pèsols saltejats amb ceba i pernil
- Seitons arrebossats amb amanida
- Fruita de temporada

29

- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Pizza de verdures
- Fruita de temporada

RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

- Incloeu, com a mínim, 5 racions al dia de fruites i hortalisses (3 de fruites i 2 d'hortalisses).
- Incloeu llegums 3-4 vegades a la setmana. Un bon plat de llegums conté els mateixos grams de proteïna que una ració de carn, peix o ous.
- L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants no superin la ingesta de 12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia.
- Es recomana limitar el consum de carn vermella i processada (hamburgueses, salsitxes, embotits...) pel seu elevat contingut en greixos saturats, sal i altres additius relacionats amb alguns problemes de salut.

