

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- Croquetes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - Llibrets de pernil i formatge amb enciam i tomàquet
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



### LUNES

### MARTES

### MIERCOLES

### JUEVES

### VIERNES

1

- Paella de verduras
- Croquetas de pollo con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

2

- Garbanzos estofados
- Fogonero al horno al estilo del chef
- Fruta de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollo a la jardinera con lechuga y pepino
- Yogur natural

4

- Ensalada de patata con verduras de huerto
- Tortilla a la francesa con tomate aliñado
- Fruta de temporada

7

- Pasta a la norma
- Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

8

- Lentejas estofadas con verduras
- Tortilla de patatas con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

9

- Arroz a la milanesa
- Pavo estofado con champiñones
- Fruta de temporada

10

- Sopa de la abuela
- Lenguadina a la andaluza con lechuga y tomate
- Yogur natural

11

- Judías salteadas con ajo y perejil
- Hamburguesa vegetal con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arroz con tomate
- Tortilla de atún con lechuga y pepino
- Fruta de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de letras
  - Libritos de jamón y queso con lechuga y tomate
  - Pastel de Sant Jordi

24

- Ensalada caprese
- Lentejas estofadas
- Yogur de fresa

25

- Verduras tricolor
- Pollo al limón con lechuga y maíz
- Fruta de temporada

28

- Patata con judías verdes
- Halibut a la romana con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

29

- Garbanzos a la provenzal
- Tortilla de jamón con lechuga y tomate
- Fruta de temporada

30

- Pasta al pesto
- Hamburguesa con queso con lechuga y zanahoria
- Fruta de temporada

### ESPÁRRAGO:

En abril empieza la primavera, una época ideal para disfrutar del espárrago, una verdura de temporada rica en fibra, vitaminas A, C, E y K, y minerales como hierro y calcio. Contienen antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas. Su color depende de cómo se cultivan: si se cubren del suelo, salen blancos, y si crecen a la luz solar, son verdes.



SENSE GLUTEN

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes d'arròs i mill (sense gluten)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- **Pasta sense gluten** a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- **Pasta sense gluten** a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia (**pasta sense gluten**)
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de **pasta sense gluten**
  - **Pollastre arrebossat (farina sense gluten)** amb enciam i tomàquet
  - **logurt natural**

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana (**farina sense gluten**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- **Pasta sense gluten** al pesto
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE OU

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes d'arròs i mill (sense ou)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- **Pasta sense ou** a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort (**sense ou**)
- **Gall dindi a la planxa** amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- **Pasta sense ou** a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia (**pasta sense ou**)
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres (**pasta sense ou**)
  - **Pollastre arrebossat (Sense ou)** amb enciam i tomàquet
  - **logurt natural**

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana (**sense ou**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- **Pasta sense ou** al pesto
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE FRUITS SECS,  
SÈSAM

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes de pollastre (sense fruits secs i sèsam)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i tomàquet
  - **logurt natural**

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto (**sense fruits secs i sèsam**)
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- **Pasta sense ou** a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort (**sense ou**)
- **Gall dindi a la planxa** amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- **Pasta sense ou** a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia (**pasta sense ou**)
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou i al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres (**pasta sense ou**)
  - **Pollastre arrebossat (sense ou i al·lèrgens)** amb enciam i tomàquet
  - logurt natural

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana (**sense ou i al·lèrgens**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- **Pasta sense ou** al pesto (**sense fruits secs i sèsam**)
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE OU,  
LACTOSA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes d'arròs i mill (sense ou i lactosa)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef (sense làctics)
- Fruita de temporada

3

- **Pasta sense ou** a la carbonara (sense làctics)
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- **logurt natural sense lactosa**

4

- Amanida de patata amb verdures del hort (sense ou i formatge)
- **Gall dindi a la planxa** amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- **Pasta sense ou** a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa (sense formatge)
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia (pasta sense ou)
- Llenguadina a l'andalusa (sense ou i al·lèrgens) amb enciam i tomàquet
- **logurt natural sense lactosa**

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- **Gall dindi a la planxa** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres (pasta sense ou)
  - **Pollastre arrebossat (sense ou i al·lèrgens)** amb enciam i tomàquet
  - **logurt natural sense lactosa**

24

- Amanida caprese (sense formatge)
- Llenties estofades
- **logurt natural sense lactosa**

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana (sense ou i al·lèrgens) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- **Pasta sense ou** al pesto (sense làctics)
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE LACTOSA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes d'arròs i mill (sense lactosa)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef **(sense làctics)**
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara **(sense làctics)**
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- **logurt natural sense lactosa**

4

- Amanida de patata amb verdures del hort **(sense formatge)**
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa **(sense formatge)**
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Llenguadina a l'andalusa **(sense al·lèrgens)** amb enciam i tomàquet
- **logurt natural sense lactosa**

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb enciam i tomàquet
  - **logurt natural sense lactosa**

24

- Amanida caprese **(sense formatge)**
- Llenties estofades
- **logurt natural sense lactosa**

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana **(sense al·lèrgens)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto **(sense làctics)**
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.





SENSE PLV, VEDELLA,  
LACTOSA, SOJA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures (sense brou de carn)
- Croquetes d'arròs i mill (sense lactosa) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef (sense làctics)
- Fruita de temporada

3

- Pasta sense traces a la carbonara (sense làctics)
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

4

- Amanida de patata amb verdures del hort (sense formatge)
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta sense traces a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa (sense formatge i pernil dolç)
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia pasta sense traces (sense ossos de vedella)
- Llenguadina a l'andalusa (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Pollastre a la planxa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres pasta sense traces (sense ossos de vedella)
  - Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

24

- Amanida caprese (sense formatge)
- Llenties estofades
- Fruita de temporada

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana (sense al·lèrgens) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita francesa amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta sense traces al pesto (sense làctics)
- Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE FRUITS SECS,  
MARISC

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes de pollastre (sense fruits secs)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- **Peix sense marsic** al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa mixta** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - **Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i tomàquet
  - **logurt natural**

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto (**sense fruits secs**)
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE MARISC

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- **Peix sense marisc** al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Hamburguesa vegetal (sense marisc)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - **Llibrets de pernil i formatge (sense marisc)** amb enciam i tomàquet
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE CARN

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara (**sense bacó**)
- **Peix** a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- **Peix a la planxa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- **Cigrons estofats** amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia (**caldo de verdures**)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres (**caldo de verdures**)
  - **Peix arrebossat** amb enciam i tomàquet
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- **Peix a la llimona** amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- **Truita francesa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- **Hamburguesa vegetal** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE PORC

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- Croquetes de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara (**sense bacó**)
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- **Peix a la planxa** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia (**caldo de verdures**)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres (**caldo de verdures**)
  - **Peix arrebossat** amb enciam i tomàquet
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- **Truita francesa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- **Hamburguesa vegetal** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE PEIX

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- **Gall dindi al forn** al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- **Pollastre arrebossat** amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- **Truita francesa** amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - Llibrets de pernil i formatge amb enciam i tomàquet
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- **Gall dindi arrebossat** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE FRUCTOSA,  
SORBITOL

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Arròs blanc amb oli
- Pollastre a la planxa amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

2

- Patata i coliflor
- Fogoner al forn
- Fruita permesa o iogurt natural

3

- Pasta blanca a la carbonara (sense ceba)
- Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita permesa o iogurt natural

4

- Patata i espinacs
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit (poca quantitat)
- Fruita permesa o iogurt natural

7

- Pasta blanca amb oli i orenga
- Llom a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita permesa o iogurt natural

8

- Llenties saltejades amb porro i carbassó
- Truita de patates amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

9

- Arròs blanc amb oli
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita permesa o iogurt natural

10

- Sopa de l'avia (brou sense pastanaga)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet (poca quantitat)
- Fruita permesa o iogurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert (poca quantitat)
- Hamburguesa mixta amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

14



15



16



17



18



21



22

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

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres (brou sense pastanaga)
  - Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet (poca quantitat)
  - Fruita permesa o iogurt natural

24

- Llenties saltejades amb porro i carbassó
- Peix a la planxa
- Fruita permesa o iogurt natural

25

- Patata i coliflor
- Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita permesa o iogurt natural

28

- Patata amb bròcoli
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Fruita permesa o iogurt natural

29

- Cigrons bullits (poca quantitat)
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet (poca quantitat)
- Fruita permesa o iogurt natural

30

- Pasta blanca amb oli i orenga
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- 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.

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



SENSE LLEGUMS

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures (sense pèsols)
- Croquetes d'arròs i mill amb enciam i olives
- Fruita de temporada

2

- Patata i coliflor
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Pollastre a la jardinera (sense pèsols) amb enciam i cogombre
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Patata estofada amb verdures
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa (sense pèsols)
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- logurt natural

11

- Patata amb bròcoli
- Hamburguesa mixta amb enciam i olives
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - Llibrets de pernil i formatge amb enciam i tomàquet
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Peix a la planxa
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Fruita de temporada

29

- Arròs a la provençal
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.





SENSE GLUTEN, GLUTAMAT  
MONOSÒDIC, CARN VERMELLA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures (sense brou de carn)
- Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

3

- Pasta sense gluten a la carbonara (sense bacó)
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- logurt vegetal de coco

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

7

- Patata amb verdures
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa (sense pernil dolç)
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia (pasta sense gluten) (caldo de verdures)
- Llenguadina a la planxa amb enciam i tomàquet
- logurt vegetal de coco

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Truita a la francesa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de pasta sense gluten (caldo de verdures)
  - Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet
  - logurt vegetal de coco

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- logurt vegetal de coco

25

- Verdures tricolor
- Pollastre a la llimona amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Halibut a la planxa amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Truita francesa amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

30

- Pasta sense gluten al pesto
- Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Crema de carbassó amb un ou dur ratllat
- logurt natural

2

- Amanida de quinoa amb tires de gall d'indi especiades
- Fruita de temporada

3

- Mongetes blanques i espinacs saltejats amb panses
- Fruita de temporada

4

- Sopa de fideus
- Amanida de tomàquet amb bonítol
- Fruita de temporada

7

- Crema de porro i patata
- Filet de gallineta a la planxa
- logurt natural

8

- Bròquil amb moniato
- Pollastre a la planxa
- Fruita de temporada

9

- Empedrat de cigrons amb tomàquet i pebrots de diferents colors
- Fruita de temporada

10

- Truita d'espàrrecs amb llesques de pa amb tomàquet
- Fruita de temporada

11

- Bastonets de patata i pastanaga al forn amb herbes provençals
- Ous a la planxa
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Mongetes blanques estofades amb carxofes i cloïsses
- Fruita de temporada

23

- Hummus amb bastonets de pastanaga
- Truita d'albergínia
- Fruita de temporada

24

- Fajitas de pollastre amb pebrot i xampinyons saltejats
- logurt natural

25

- Cuscús amb verdures i salmó marinat
- Fruita de temporada

28

- Amanida de lleties amb tomàquet, rúcula, maduixes i mango
- logurt natural

29

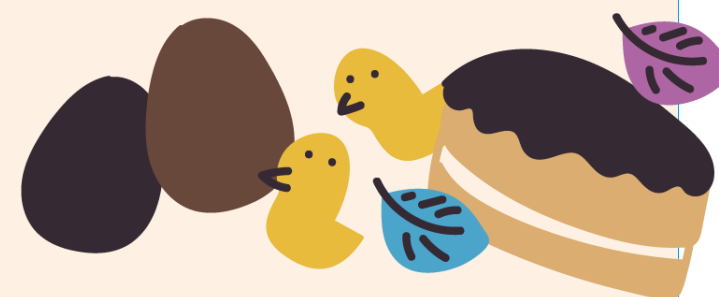
- Crema de pastanaga amb crostons de pa
- Aletes de pollastre
- Fruita de temporada

30

- Amanida d'arròs
- Truita de carxofes
- 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

- Paella de verdures
- Verdura
- Croquetes de pollastre amb enciam i olives
- Carn
- Fruita de temporada

2

- Cigrons estofats
- Verdura
- Fogoner al forn al estil del xef
- Carn
- Fruita de temporada

3

- Pasta a la carbonara
- Verdura
- Pollastre a la jardinera amb enciam i cogombre
- Peix
- logurt natural

4

- Amanida de patata amb verdures del hort
- Canelons
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- Peix
- Fruita de temporada

7

- Pasta a la norma
- Verdura
- Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
- Peix
- Fruita de temporada

8

- Llenties estofades amb verdures
- Verdura
- Truita de patates amb enciam i moresc
- Carn
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa
- Verdura
- Gall dindi estofat amb xampinyons
- Peix
- Fruita de temporada

10

- Sopa de l'avia
- Verdura
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet
- Carn
- logurt natural

11

- Mongetes saltejades amb all i julivert
- Verdura
- Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
- Peix
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Arròs amb tomàquet
- Verdura
- Truita de tonyina amb enciam i cogombre
- Carn
- Fruita de temporada

23

- SANT JORDI**
- Sopa de lletres
  - Verdura
  - Llibrets de pernil i formatge amb enciam i tomàquet
  - Peix
  - Pastís de Sant Jordi

24

- Amanida caprese
- Llenties estofades
- Carn
- Peix
- logurt de maduixa

25

- Verdures tricolor
- Fideuà
- Pollastre a la llimona amb enciam i moresc
- Peix
- Fruita de temporada

28

- Patata amb mongeta verda
- Canelons
- Halibut a la romana amb enciam i olives
- Carn
- Fruita de temporada

29

- Cigrons a la provençal
- Verdura
- Truita de pernil amb enciam i tomàquet
- Carn
- Fruita de temporada

30

- Pasta al pesto
- Verdura
- Hamburguesa amb formatge amb enciam i pastanaga
- Peix
- Fruita de temporada

#### ESPÀRREC:

A l'abril comença la primavera, una època ideal per gaudir de l'espàrrec, una verdura de temporada rica en fibra, vitamines A, C, E i K, i minerals com ferro i calci. Contenen antioxidants i compostos antiinflamatoris, que poden ajudar a prevenir malalties cròniques. El seu color depèn de com es conreen: si es cobreixen de terra, surten blancs, i si creixen a la llum solar, són verds.

