

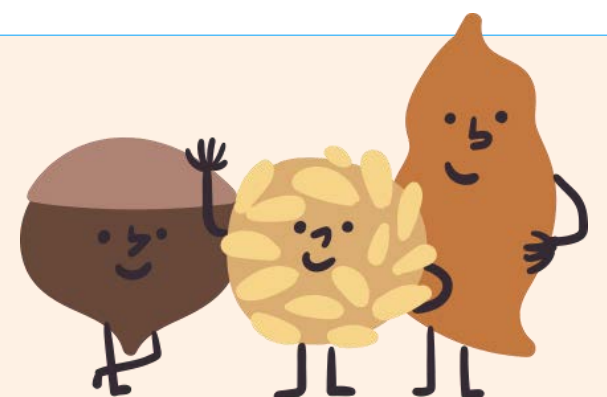
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta integral a la bolonyesa vegetal - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Truita a la francesa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta integral amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus integrals - Cigrons amb samfaina i ou dur - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb amanida variada - Pastís de xocolata

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

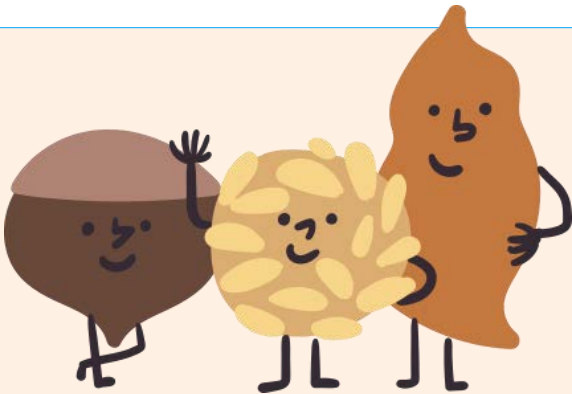


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 - Ensalada campera - Pollo al ajillo con ensalada variada - Fruta de temporada	2 - Crema de verduras - Pasta integral a la boloñesa vegetal - Yogur natural	3 - Patata y judías verdes - Estofado de pavo con verduras - Fruta de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Rape a la plancha con ensalada variada - Fruta de temporada	7 - Garbanzos estofados - Butifarra a la plancha con ensalada variada - Fruta de temporada	8 - Arroz a la milanesa - Fogonero al horno al estilo del chef - Fruta de temporada	9 - Guisantes con patata - Tortilla a la francesa con ensalada variada - Yogur natural	10 - Crema de zanahoria - Pollo al horno con hiervas provenzales y patata al caliu - Fruta de temporada
13 	14 - Lentejas estofadas con verduras - Tortilla de patatas con ensalada variada - Fruta de temporada	15 - Patata y brócoli - Pollo estofado con champiñones - Fruta de temporada	16 - Arroz con tomate - Judías blancas salteadas con ajo y perejil - Yogur natural	17 - Menestra de verduras - Salmón al horno con ensalada variada - Fruta de temporada
20 - Crema de calabacín - Estofado de pavo con verduritas - Fruta de temporada	21 - Paella de verduras - Tortilla a la francesa con ensalada variada - Fruta de temporada	22 - Garbanzos salteados con beicon - Hamburguesa mixta con ensalada variada - Fruta de temporada	23 - Pasta integral con salsa napolitana - Pollo al limón con ensalada variada - Yogur natural	24 - Alubias estofadas - Caballa a la plancha con ensalada variada - Fruta de temporada
27 - Lentejas estofadas - Tortilla de calabacín con ensalada variada - Fruta de temporada	28 - Sopa de fideos integrales - Garbanzos con sanfaina y huevo duro - Fruta de temporada	29 - Ensaladilla rusa - Albóndigas vegetales con champiñones - Fruta de temporada	30 - Arroz con verduras - Merluza al horno con ensalada variada - Fruta de temporada	31 CASTAWEEN: - Crema de calabaza y boniato - Escalopa de pollo con ensalada variada - Tarta de chocolate

LA CASTAÑA

La castaña es uno de los frutos más representativos de otoño, especialmente en Cataluña, donde forma parte de la celebración de la “Castanyada”. Se trata del fruto del castaño, un árbol que puede llegar a medir más de 20 metros de altura y vivir muchos años.

Son ricas en hidratos de carbono, fibra, vitaminas del grupo B y minerales. Es muy habitual comerlas tostadas, pero también se pueden hervir, hacer en purés, cremas o añadir a postres y platos de cocina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- Pasta sense gluten a la norma
- Rap a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

7

- Cigrons estofats
- Botifarra a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

9

- Pèsols amb patata
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt natural

10

- Crema de pastanaga
- Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu
- Fruita de temporada

13



14

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

- Patata i bròquil
- Pollastre estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Mongetes saltejades amb all i julivert
- logurt natural

17

- Minestra de verdures
- Salmó al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

20

- Crema de carbassó
- Estofat de gall dindi amb verduretes
- Fruita de temporada

21

- Paella de verdures
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Cigrons saltejats amb bacó
- Hamburguesa mixta amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta sense gluten amb salsa napolitana
- Pollastre a la llimona amb amanida variada
- logurt natural

24

- Mongetes estofades
- Verat a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

27

- Llenties estofades
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

28

- Sopa de fideus sense gluten
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

29

- Ensaladilla russa
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- Fruita de temporada

30

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

31

CASTAWEEN:

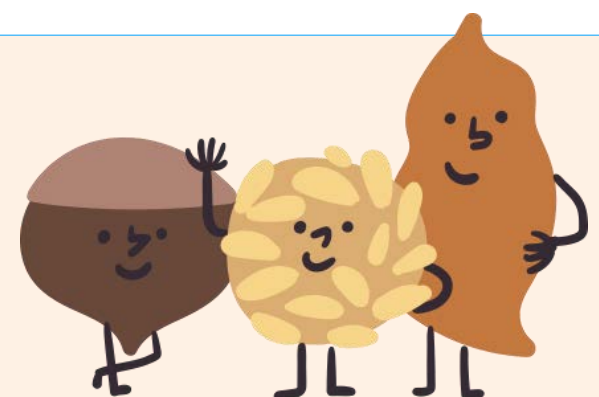
- Crema de carbassa i moniato
- Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida variada
- Pastís sense gluten

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



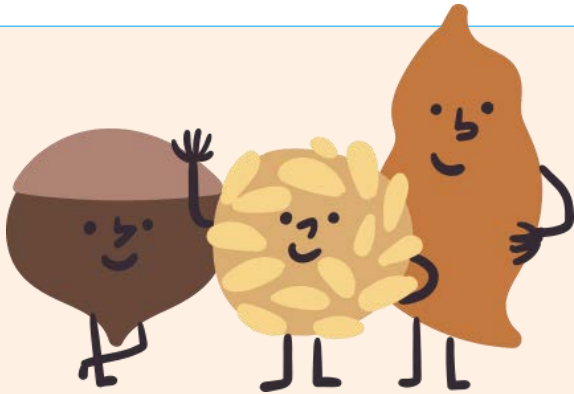
SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera (sense formatge) - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta integral a la bolonyesa vegetal - logurt natural sense lactosa	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa (sense formatge) - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Truita a la francesa amb amanida variada - logurt natural sense lactosa	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural sense lactosa	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta integral amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural sense lactosa	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus integrals - Cigrons amb samfaina i ou dur - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa (sense maionesa) - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb amanida variada - Pastís sense lactosa

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- **Pasta sense traces** a la norma
- Rap a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

7

- Cigrons estofats
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa (**sense formatge i pernil dolç**)
- Pollastre a l'allet amb amanida variada
- Fruita de temporada

9

- Pèsols amb patata
- Truita a la francesa amb amanida variada
- **Fruita de temporada**

10

- Crema de pastanaga
- Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu
- Fruita de temporada

13



14

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

- Patata i bròquil
- Pollastre estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Mongetes saltejades amb all i julivert
- **Fruita de temporada**

17

- Minestra de verdures
- Salmó al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

20

- Crema de carbassó
- Estofat de gall dindi amb verdures
- Fruita de temporada

21

- Paella de verdures
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Cigrons saltejats (**Sense bacó**)
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- **Pasta sense traces** amb salsa napolitana
- Pollastre a la llimona amb amanida variada
- **Fruita de temporada**

24

- Mongetes estofades
- Verat a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

27

- Llenties estofades
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

28

- Sopa de **pasta sense traces (sense brou de carn)**
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

29

- Ensaladilla russa (**sense maionesa**)
- **Gall dindi a la planxa** amb xampinyons
- Fruita de temporada

30

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

31

CASTAWEEN:

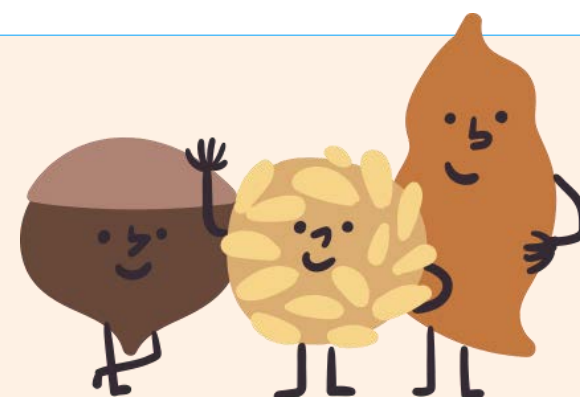
- Crema de carbassa i moniato
- Pollastre arrebossat (**farina sense al·lèrgens**) amb amanida variada
- **Pastís sense al·lèrgens**

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



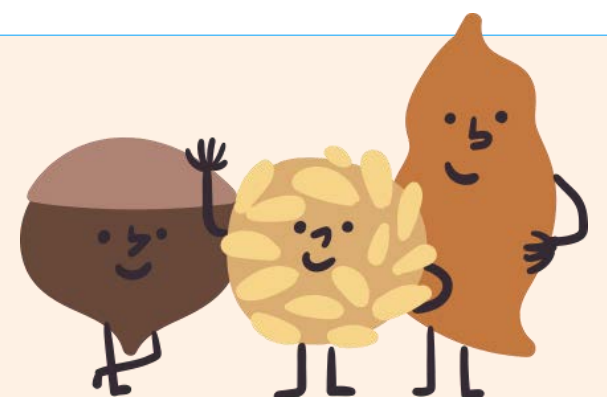
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera (sense ou) - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta sense ou a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Peix a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta sense ou amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus sense ou - Cigrons amb samfaina (sense ou) - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa (sense ou) - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat (sense ou) amb amanida variada - Pastís sense al·lèrgens

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

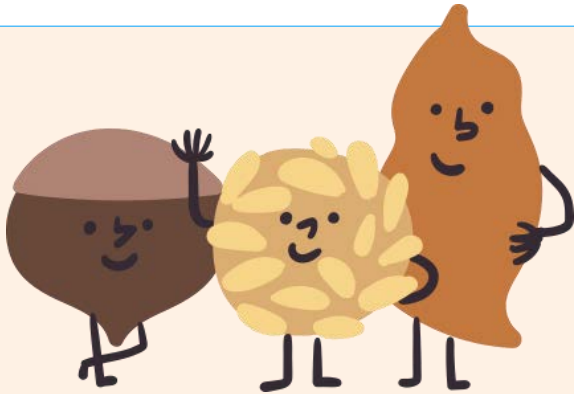


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera (sense ou) - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta sense ou a la bolonyesa de carn - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta sense ou a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Peix a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta sense ou amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus sense ou - Cigrons amb samfaina (sense ou) - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa (sense ou) - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 <u>CASTAWEEN:</u> - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens i ou) amb amanida variada - Pastís sense al·lèrgens

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

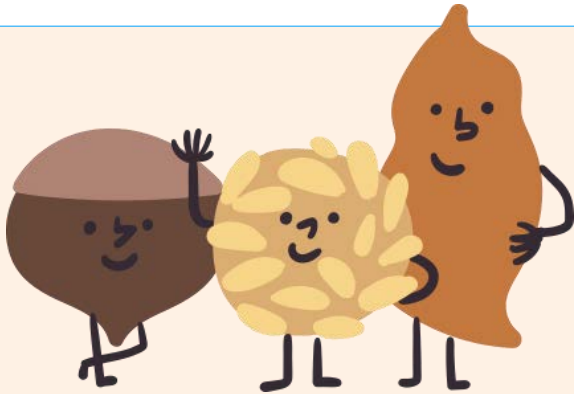


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera (sense formatge i ou) - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal - logurt natural sense lactosa	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta sense ou a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa (sense formatge) - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - logurt natural sense lactosa	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural sense lactosa	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Peix a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta sense ou amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural sense lactosa	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus sense ou - Cigrons amb samfaina (sense ou) - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa (sense maionesa i ou) - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 <u>CASTAWEEN:</u> - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens i ou) amb amanida variada - Pastís sense al·lèrgens

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

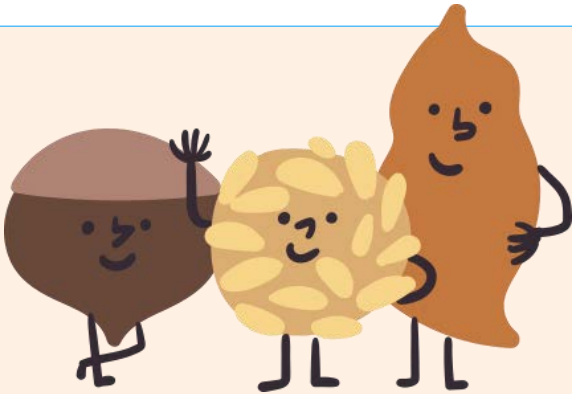


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera (sense tonyina) - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta integral a la bolonyesa vegetal - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa - Gall dindi a la planxa al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Truita a la francesa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural	17 - Minestra de verdures - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta integral amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Mongetes estofades - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus integrals - Cigrons amb samfaina i ou dur - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa (sense tonyina) - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Gall dindi a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	31 <u>CASTAWEEN:</u> - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb amanida variada - Pastís de xocolata

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- Pasta integral a la norma
- Rap a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

7

- Cigrons estofats
- **Salsitxes vegetals** amb amanida variada
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

9

- Pèsols amb patata
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt natural

10

- Crema de pastanaga
- **Hamburguesa vegetal** i patata al caliu
- Fruita de temporada

13



14

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

- Patata i bròquil
- **Mandonguilles vegetals** amb xampinyons
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Mongetes saltejades amb all i julivert
- logurt natural

17

- Minestra de verdures
- Salmó al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

20

- Crema de carbassó
- **Mandonguilles vegetals** amb verduretes
- Fruita de temporada

21

- Paella de verdures
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Cigons saltejats (**sense bacó**)
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta integral amb salsa napolitana
- **Peix a la llimona** amb amanida variada
- logurt natural

24

- Mongetes estofades
- Verat a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

27

- Llenties estofades
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

28

- Sopa de fideus integrals (**sense brou de carn**)
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

29

- Ensaladilla russa
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- Fruita de temporada

30

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

31

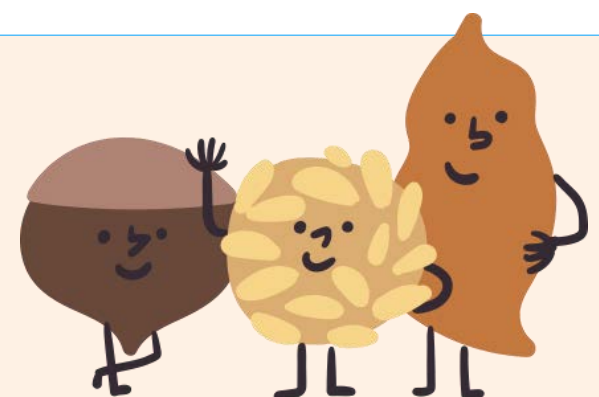
- CASTAWEEN:**
- Crema de carbassa i moniato
 - **Peix arrebossat** amb amanida variada
 - Pastís de xocolata

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- Pasta integral a la norma
- Rap a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

7

- Cigrons estofats
- **Salsitxes vegetals** amb amanida variada
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

9

- Pèsols amb patata
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt natural

10

- Crema de pastanaga
- Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu
- Fruita de temporada

13



14

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

- Patata i bròquil
- Pollastre estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Mongetes saltejades amb all i julivert
- logurt natural

17

- Minestra de verdures
- Salmó al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

20

- Crema de carbassó
- Estofat de gall dindi amb verduretes
- Fruita de temporada

21

- Paella de verdures
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Cigons saltejats (**sense bacó**)
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Pollastre a la llimona amb amanida variada
- logurt natural

24

- Mongetes estofades
- Verat a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

27

- Llenties estofades
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

28

- Sopa de fideus integrals (**sense brou de carn**)
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

29

- Ensaladilla russa
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- Fruita de temporada

30

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

31

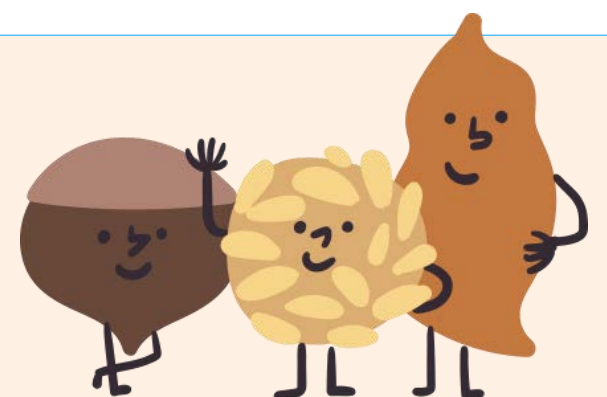
- CASTAWEEN:**
- Crema de carbassa i moniato
 - Pollastre arrebossat amb amanida variada
 - Pastís de xocolata

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

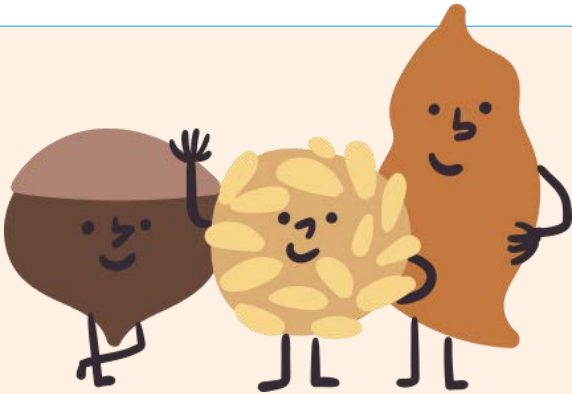


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta integral a la bolonyesa de carn - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Truita a la francesa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta integral amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus integrals - Cigrons amb samfaina i ou dur - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb amanida variada Pastís sense al·lèrgens

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

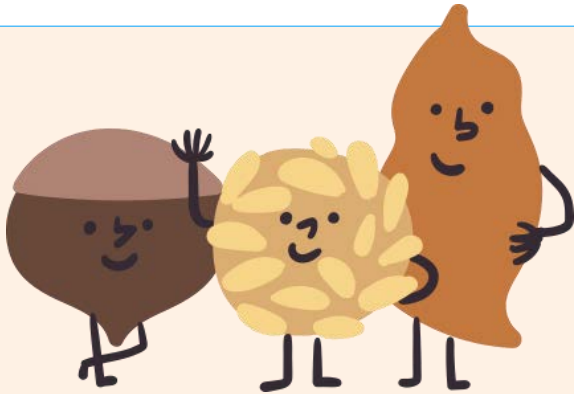


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta integral a la bolonyesa vegetal - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Cigrons estofats - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa - Peix sense marisc al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Pèsols amb patata - Truita a la francesa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Llenties estofades amb verdures - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Mongetes saltejades amb all i julivert - logurt natural	17 - Minestra de verdures - Salmó al forn (sense traces de marisc) amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Cigrons saltejats amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta integral amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Mongetes estofades - Verat a la planxa (sense traces de marisc) amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Llenties estofades - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus integrals - Cigrons amb samfaina i ou dur - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat (farina sense al·lèrgens i marisc) amb amanida variada - Pastís sense al·lèrgens

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- Pasta integral a la norma
- Rap a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

7

- Cigrons estofats
- Botifarra a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa
- **Peix sense marisc** al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

9

- Pèsols amb patata
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt natural

10

- Crema de pastanaga
- Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu
- Fruita de temporada

13



14

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

- Patata i bròquil
- Pollastre estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Mongetes saltejades amb all i julivert
- logurt natural

17

- Minestra de verdures
- Salmó al forn (**sense traces de marisc**) amb amanida variada
- Fruita de temporada

20

- Crema de carbassó
- Estofat de gall dindi amb verdures
- Fruita de temporada

21

- Paella de verdures
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Cigrons saltejats amb bacó
- Hamburguesa mixta amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Pollastre a la llimona amb amanida variada
- logurt natural

24

- Mongetes estofades
- Verat a la planxa (**sense traces de marisc**) amb amanida variada
- Fruita de temporada

27

- Llenties estofades
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

28

- Sopa de fideus integrals
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

29

- Ensaladilla russa
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- Fruita de temporada

30

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

31

CASTAWEEN:

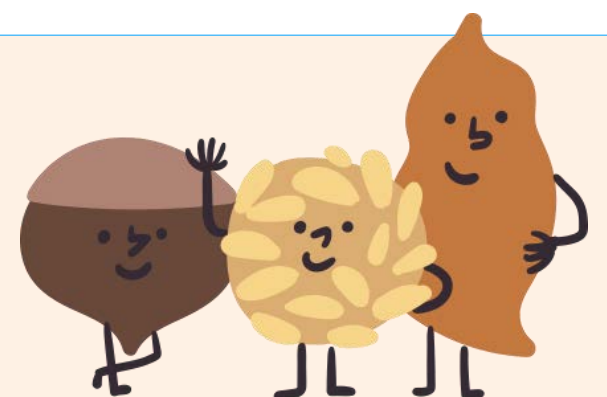
- Crema de carbassa i moniato
- **Pollastre arrebossat (sense marisc)** amb amanida variada
- **Pastís sense al·lèrgens**

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



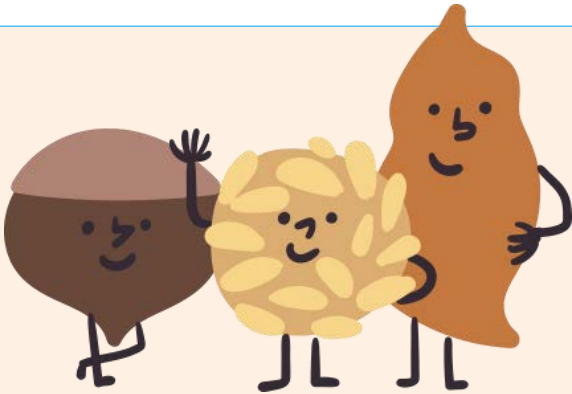
SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 - Amanida campera - Pollastre a l'allet amb amanida variada - Fruita de temporada	2 - Crema de verdures - Pasta integral a la bolonyesa vegetal - logurt natural	3 - Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada
6 - Pasta integral a la norma - Rap a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	7 - Arròs amb verdures (carbassó i xampinyons) - Botifarra a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada	8 - Arròs a la milanesa (sense pèsols) - Fogoner al forn al estil del xef - Fruita de temporada	9 - Patata bullida amb oli - Truita a la francesa amb amanida variada - logurt natural	10 - Crema de pastanaga - Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu - Fruita de temporada
13 	14 - Arròs amb verdures - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	15 - Patata i bròquil - Pollastre estofat amb xampinyons - Fruita de temporada	16 - Arròs amb tomàquet - Gall dindi a la planxa - logurt natural	17 - Minestra de verdures (sense pèsols) - Salmó al forn amb amanida variada - Fruita de temporada
20 - Crema de carbassó - Estofat de gall dindi amb verduretes - Fruita de temporada	21 - Paella de verdures (sense pèsols) - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	22 - Arròs saltejat amb bacó - Hamburguesa mixta amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta integral amb salsa napolitana - Pollastre a la llimona amb amanida variada - logurt natural	24 - Patata bullida amb oli - Verat a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
27 - Arròs amb verdures (xampinyons i bròquil) - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	28 - Sopa de fideus integrals - Ou dur amb samfaina - Fruita de temporada	29 - Ensaladilla russa (sense pèsols) - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures - Lluç al forn amb amanida variada - Fruita de temporada	31 <u>CASTAWEEN:</u> - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb amanida variada - Pastís de xocolata

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- Pasta amb oli i orenga
- Rap a la planxa amb amanida variada
- logurt natural

7

- Arròs amb verdures (carbassó i xampinyons)
- Botifarra a la planxa amb amanida variada
- logurt natural

8

- Arròs a la milanesa (sense pèsols i pastanaga)
- Fogoner al forn
- logurt natural

9

- Patata bullida amb oli
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt natural

10

- Crema de carbassó (carbassó, patata)
- Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu
- logurt natural

13



14

- Arròs blanc amb oli
- Truita de patates amb amanida variada
- logurt natural

15

- Patata i bròquil
- Pollastre a la planxa amb xampinyons
- logurt natural

16

- Arròs blanc amb oli
- Gall dindi a la planxa
- logurt natural

17

- Patata i espinacs
- Salmó al forn amb amanida variada
- logurt natural

20

- Crema de carbassó (carbassó, patata)
- Gall dindi a la planxa
- logurt natural

21

- Arròs blanc amb oli
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt natural

22

- Arròs saltejat amb bacó
- Hamburguesa mixta amb amanida variada
- logurt natural

23

- Pasta amb oli i orenga
- Pollastre a la planxa amb amanida variada
- logurt natural

24

- Patata bullida amb oli
- Verat a la planxa amb amanida variada
- logurt natural

27

- Arròs amb verdures (xampinyons i bròquil)
- Truita de carbassó (sense ceba) amb amanida variada
- logurt natural

28

- Sopa de fideus integrals
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt natural

29

- Patata i mongeta verda
- Pollastre a la planxa amb xampinyons
- logurt natural

30

- Arròs amb verdures (carbassó i xampinyons)
- Lluç al forn amb amanida variada
- logurt natural

31

CASTAWEEN:

- Crema de carbassó (carbassó, patata)
- Pollastre arrebossat amb amanida variada
- logurt natural

*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (màxim 1-2 trossos), cogombre i olives.

*Aliments a evitar: fruita, ceba, porro, pastanaga, carbassa, blat de moro, pebrot, remolatxa, salsa de tomàquet fregit, llegums. Algunes elaboracions es cuinaran amb tomàquet natural triturat en petites quantitats. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet.

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- Pasta sense gluten a la norma
- Rap a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

7

- Cigrons estofats
- Gall dindi a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

8

- Arròs a la milanesa (sense pernil dolç)
- Fogoner al forn al estil del xef
- Fruita de temporada

9

- Pèsols amb patata
- Truita a la francesa amb amanida variada
- logurt vegetal de coco

10

- Crema de pastanaga
- Pollastre al forn amb herbes provençals i patata al caliu
- Fruita de temporada

13



14

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

- Patata i bròquil
- Pollastre estofat amb xampinyons
- Fruita de temporada

16

- Arròs amb tomàquet
- Mongetes saltejades amb all i julivert
- logurt vegetal de coco

17

- Minestra de verdures
- Salmó al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

20

- Crema de carbassó
- Estofat de gall dindi amb verduretes
- Fruita de temporada

21

- Paella de verdures (caldo de verdures)
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Cigrons (sense bacó)
- Gall dindi a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta sense gluten amb salsa napolitana
- Pollastre a la llimona amb amanida variada
- logurt vegetal de coco

24

- Mongetes estofades
- Verat a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

27

- Llenties estofades
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

28

- Sopa de fideus sense gluten (caldo de verdures)
- Cigrons amb samfaina i ou dur
- Fruita de temporada

29

- Ensaladilla russa
- Gall dindi a la planxa amb xampinyons
- Fruita de temporada

30

- Arròs amb verdures
- Lluç al forn amb amanida variada
- Fruita de temporada

31

CASTAWEEN:

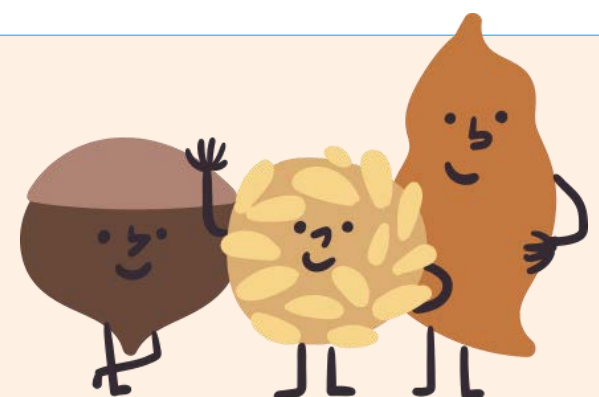
- Crema de carbassa i moniato
- Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb amanida variada
- Pastís sense al·lèrgens

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Sopa de verdures · Truita d'albergínia · Fruita de temporada	2 · Amanida de remolatxa, tomàquet i moresc · Seitons enfarinats al forn · Fruita de temporada	3 · Pa de pita amb verdures i falafels de cigrons amb salsa de iogurt · Fruita de temporada
6 · Truita d'espínacs amb llesques de pa integral · Fruita de temporada	7 · Coliflor amb patata · Ou a la planxa · Fruita de temporada	8 · Amanida de cuscús amb ou dur · Fruita de temporada	9 · Fajitas de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	10 · Amanida de pasta integral amb tonyina · Fruita de temporada
13 	14 · Conill amb samfaina i arròs integral · Fruita de temporada	15 · Sopa de pasta · Truita de verdures · Fruita de temporada	16 · Amanida amb mango, gambes i quinoa · Fruita de temporada	17 · Amanida · Patates al forn amb ou a la planxa · Fruita de temporada
20 · Quesadilles de formatge i mongeta negra amb "pico de gallo" · Fruita de temporada	21 · Torrada d'escalivada amb anxoves · Fruita de temporada	22 · Patata i bledes · Ou farcit de guacamole · Fruita de temporada	23 · Crema de de bròquil i pèsols amb crostons de pa · Fruita de temporada	24 · Sopa d'arròs · Truita de verdures · Fruita de temporada
27 · Crema de verdures · Sípia a la planxa amb all i julivert · Fruita de temporada	28 · Amanida · Puré de patata gratinat amb carn picada · Fruita de temporada	29 · Amanida de tomàquet amb mozzarella · Truita de carxofes · Fruita de temporada	30 · Hummus de mongetes blanques amb bastonets de pastanaga · Fruita de temporada	31 · Fideus orientals amb daus de salmó i 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.

