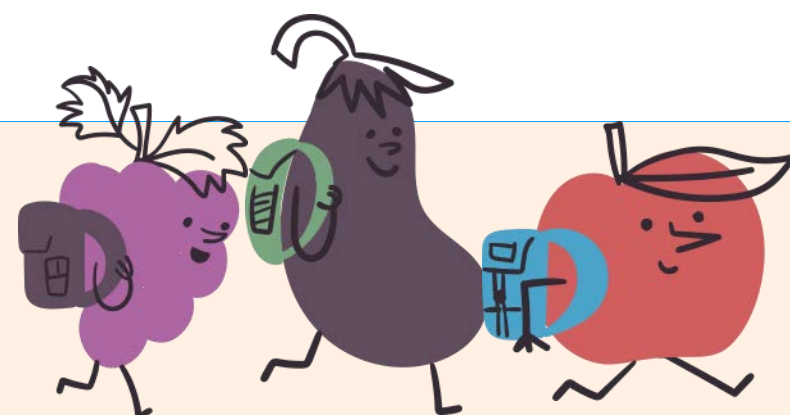


BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs amb tomàquet · Croquetes de pernil amb amanida variada · Fruita de temporada	9 · Verdures tricolor · Lluç al forn amb salsa verda i pèsols · Fruita de temporada	10 · Amanida de lleties · Truita a la francesa amb amanida variada · Fruita de temporada	11	12 · Fideuada de verdures · Salsitxes de porc amb amanida variada · Fruita de temporada
15 <u>DINAR ESPECIAL</u> <u>BENVINGUDA</u> · Macarrons gratinats · Nuggets de pollastre amb patates xips · Gelat	16 · Empedrat de mongetes blanques · Truita de formatge amb amanida variada · Fruita de temporada	17 · Arròs tres delícies · Pinxos gall d'indi amb amanida variada · Fruita de temporada	18 · Amanida de patata · Mandonguilles vegetals amb xampinyons · logurt natural	19 · Cigrons saltejats amb bacó · Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada · Fruita de temporada
22 · Paella mar i muntanya · Truita de patates amb amanida variada · Fruita de temporada	23 · Pasta amb salsa pesto · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	24 · Patata amb mongeta verda · Hamburguesa vegetal amb amanida variada · Fruita de temporada	25 · Amanida russa · Estofat de vedella amb xampinyons · logurt de maduixa	26 · Crema de carbassa · Pollastre al curri amb amanida variada · Fruita de temporada
29 · Lleties estofades amb hortalisses · Truita de carbassó amb amanida variada · Fruita de temporada	30 · Arròs amb verdures · Halibut a la romana amb amanida variada · Fruita de temporada	3		

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

- Arroz con tomate
- Croquetas de jamón con ensalada variada
- Fruta de temporada

9

- Verduras tricolor
- Merluza al horno con salsa verde y guisantes
- Fruta de temporada

10

- Ensalada de lentejas
- Tortilla a la francesa con ensalada variada
- Fruta de temporada

11



12

- Fideuà de verduras
- Salchichas de cerdo con ensalada variada
- Fruta de temporada

15

COMIDA ESPECIAL DE BIENVENIDA

- Macarrones gratinados
- Nuggets de pollo con patatas chips
- Helado

16

- Empedrat de alubias
- Tortilla de queso con ensalada variada
- Fruta de temporada

17

- Arroz tres delicias
- Pinchos pavo con ensalada variada
- Fruta de temporada

18

- Ensalada de patata
- Albóndigas vegetales con champiñones
- Yogur natural

19

- Garbanzos salteados con beicon
- Lenguadina a la andaluza con ensalada variada
- Fruta de temporada

22

- Paella mar y montaña
- Tortilla de patatas con ensalada variada
- Fruta de temporada

23

- Pasta con salsa pesto
- Rape al horno con cebolla y tomate
- Fruta de temporada

24

- Patata con judías verdes
- Hamburguesa vegetal con ensalada variada
- Fruta de temporada

25

- Ensalada rusa
- Estofado de ternera con champiñones
- Yogur de fresa

26

- Crema de calabaza
- Pollo al curri con ensalada variada
- Fruta de temporada

29

- Lentejas estofadas con hortalizas
- Tortilla de calabacín con ensalada variada
- Fruta de temporada

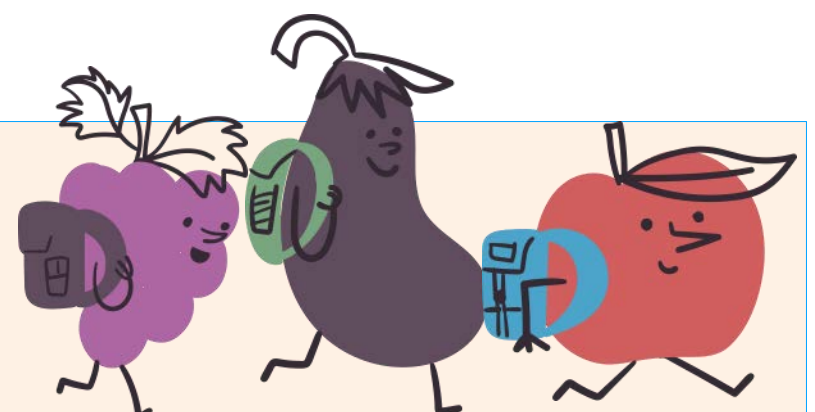
30

- Arroz con verduras
- Halibut a la romana con ensalada variada
- Fruta de temporada

3

¡BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS!

Aprendamos juntos a comer bien para crecer sanos y con energía. Algunos consejos que os queremos dar para empezar: ¡llenad el plato de colores con frutas y verduras, y no olvidéis beber agua! Moveos, jugad y compartid momentos con los amigos y amigas. ¡Esperamos que disfrutéis mucho de este nuevo curso!



SENSE GLUTEN

DILLUNS

8

- Arròs amb tomàquet
- **Croquetes d'arròs i mill sense gluten** amb amanida variada
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Verdures tricolor
- Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Amanida de lleties
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

DIJOUS

11



DIVENDRES

12

- Fideuada (**fideus sense gluten**) de verdures
- Salsitxes de porc amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- **Macarrons sense gluten** gratinats
- Nuggets de pollastre (**sense gluten**) amb patates xips
- **Gelat sense al·lèrgens**

16

- Empedrat de mongetes blanques
- Truita de formatge amb amanida variada
- Fruita de temporada

17

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

18

- Amanida de patata
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- logurt natural

19

- Cigrons saltejats amb bacó
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Paella mar i muntanya
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- **Pasta sense gluten** amb salsa pesto
- Rap al forn amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

24

- Patata amb mongeta verda
- **Hamburguesa mixta** amb amanida variada
- Fruita de temporada

25

- Amanida russa
- Estofat de vedella amb xampinyons
- logurt de maduixa

26

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb amanida variada
- Fruita de temporada

29

- Lleties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

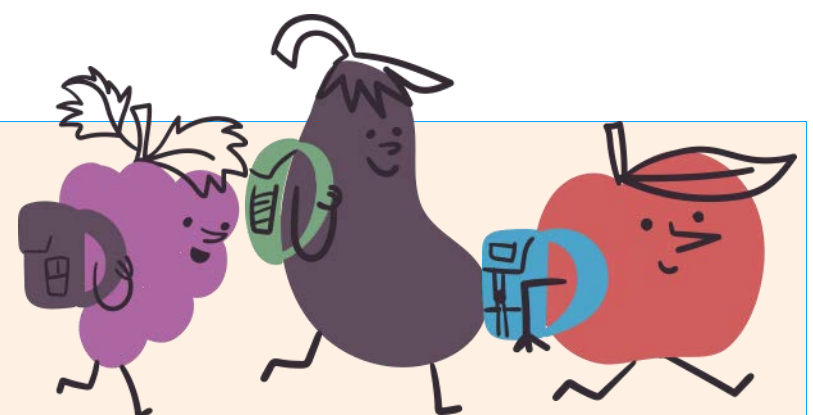
30

- Arròs amb verdures
- Halibut a la romana (**farina sense gluten**) amb amanida variada
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE LACTOSA

DILLUNS

8

- Arròs amb tomàquet
- **Croquetes d'arròs i mill sense lactosa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Verdures tricolor
- Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Amanida de lleties
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

DIJOUS

11



DIVENDRES

12

- Fideuada de verdures
- Salsitxes de porc amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- Macarrons gratinats (**formatge sense lactosa**)
- Nuggets de pollastre (**sense al·lèrgens**) amb patates xips
- **Gelat sense al·lèrgens**

16

- Empedrat de mongetes blanques
- **Truita a la francesa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

17

- Arròs tres delícies
- Pinxos gall d'indi amb amanida variada
- Fruita de temporada

18

- Amanida de patata (**sense maionesa**)
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- **logurt natural sense lactosa**

19

- Cigrons saltejats amb bacó
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Paella mar i muntanya
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta amb **salsa pesto (sense al·lèrgens)**
- Rap al forn amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

24

- Patata amb mongeta verda
- **Hamburguesa mixta** amb amanida variada
- Fruita de temporada

25

- Amanida russa (**sense maionesa**)
- Estofat de vedella amb xampinyons
- **logurt natural sense lactosa**

26

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb amanida variada
- Fruita de temporada

29

- Lleties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

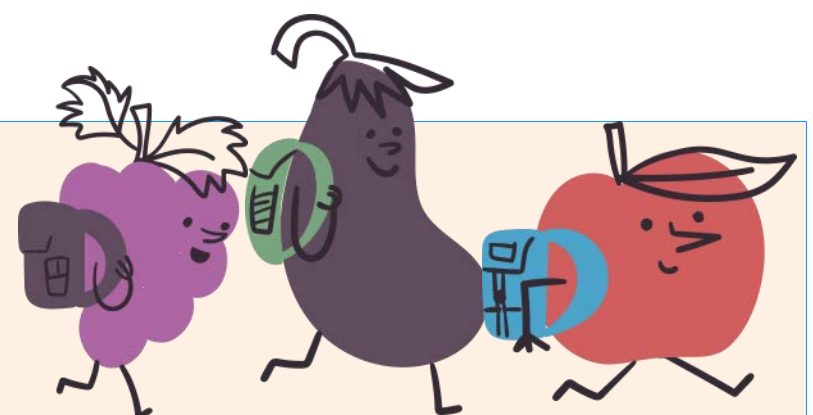
30

- Arròs amb verdures
- Halibut a la romana amb amanida variada
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

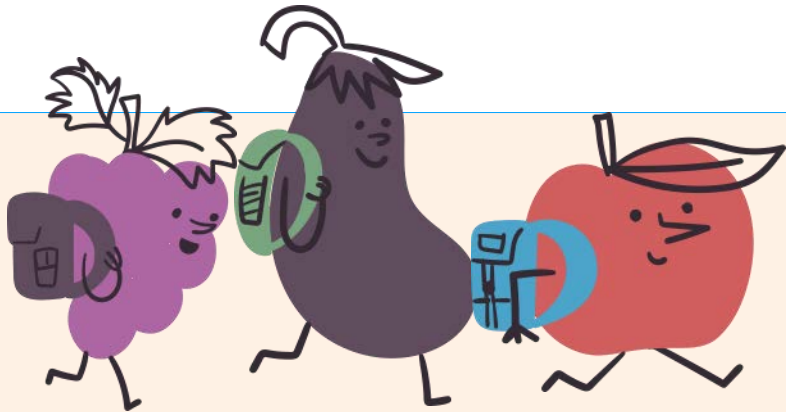
Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 • Arròs amb tomàquet • Croquetes d'arròs i mill amb amanida variada • Fruita de temporada	9 • Verdures tricolor • Lluç al forn amb salsa verda i pèsols • Fruita de temporada	10 • Amanida de lleties • Truita a la francesa amb amanida variada • Fruita de temporada	11	12 • Fideuada (fideus sense traces) de verdurees (sense brou de carn) • Salsitxes de porc amb amanida variada • Fruita de temporada
15 <u>DINAR ESPECIAL BENVINGUDA</u> • Macarrons sense traces amb salsa de tomàquet (sense formatge) • Pit de pollastre a la planxa amb patates xips • Gelat sense al·lèrgens	16 • Empedrat de mongetes blanques • Truita a la francesa amb amanida variada • Fruita de temporada	17 • Arròs tres delícies (sense pernil dolç) • Pinxos gall d'indi amb amanida variada • Fruita de temporada	18 • Amanida de patata (sense maionesa) • Pollastre a la planxa amb xampinyons • Fruita de temporada	19 • Cigrons saltejats amb bacó • Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb amanida variada • Fruita de temporada
22 • Paella mar i muntanya • Truita de patates amb amanida variada • Fruita de temporada	23 • Pasta sense traces amb salsa pesto (sense al·lèrgens) • Rap al forn amb ceba i tomàquet • Fruita de temporada	24 • Patata amb mongeta verda • Pit de pollastre a a la planxa amanida variada • Fruita de temporada	25 • Amanida russa (sense maionesa) • Estofat de gall dindi amb xampinyons • Fruita de temporada	26 • Crema de carbassa • Pollastre al curri amb amanida variada • Fruita de temporada
29 • Lleties estofades amb hortalisses • Truita de carbassó amb amanida variada • Fruita de temporada	30 • Arròs amb verdurees • Halibut a la planxa amanida variada • Fruita de temporada	3		

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdurees, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE OU

DILLUNS

- 8
- Arròs amb tomàquet
 - **Croquetes d'arròs i mill sense ou** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 9
- Verdures tricolor
 - Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 10
- Amanida de llenties
 - **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIJOUS



DIVENDRES

- 12
- Fideuada (**fideus sense ou**) de verdures
 - Salsitxes de porc amb amanida variada
 - Fruita de temporada

15 DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- **Macarrons sense ou gratinats (formatge sense al·lèrgens)**
- Nuggets de pollastre (**sense ou**) amb patates xips
- Gelat

- 16
- Empedrat de mongetes blanques (**sense ou**)
 - **Pollastre a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 17
- Arròs tres delícies (**sense truita**)
 - Pinxos gall d'indi amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata (**sense ou dur**)
 - Mandonguilles vegetals amb xampinyons
 - logurt natural

- 19
- Cigrons saltejats amb bacó
 - Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 22
- Paella mar i muntanya
 - **Lluç a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 23
- **Pasta sense ou** amb salsa pesto (**sense al·lèrgens**)
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 24
- Patata amb mongeta verda
 - **Hamburguesa mixta** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 25
- Amanida russa (**sense ou**)
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

- 26
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb amanida variada
 - Fruita de temporada

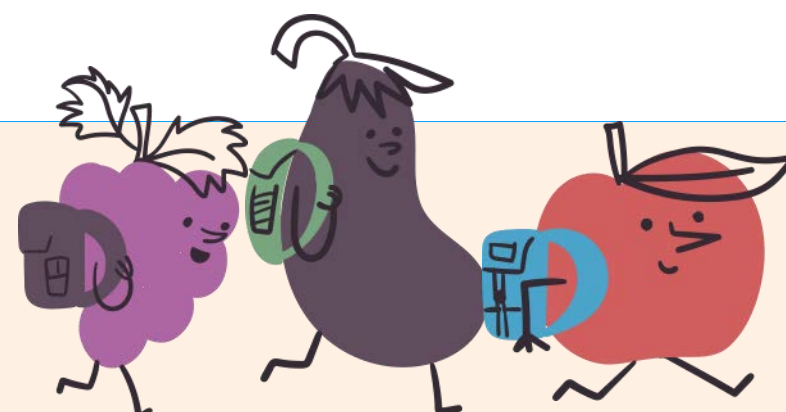
- 29
- Llenties estofades amb hortalisses
 - **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 30
- Arròs amb verdures
 - Halibut a la romana (**sense ou**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS

- 8
- Arròs amb tomàquet
 - **Croquetes d'arròs i mill sense ou** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 9
- Verdures tricolor
 - Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 10
- Amanida de lleties
 - **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIJOUS



DIVENDRES

- 12
- Fideuada (**fideus sense ou**) de verdures
 - Salsitxes de porc amb amanida variada
 - Fruita de temporada

15 DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- **Macarrons sense ou gratinats (formatge sense al·lèrgens)**
- Nuggets de pollastre (**sense ou/farina sense al·lèrgens**) amb patates xips
- Gelat

- 16
- Empedrat de mongetes blanques (**sense ou**)
 - **Pollastre a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 17
- Arròs tres delícies (**sense truita**)
 - **Gall d'indi a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata (**sense ou dur**)
 - Mandonguilles vegetals amb xampinyons
 - logurt natural

- 19
- Cigrons saltejats amb bacó
 - Llenguadina a l'andalusa (**sense ou/farina sense al·lèrgens**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 22
- Paella mar i muntanya
 - **Lluç a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 23
- **Pasta sense ou** amb salsa pesto (**sense al·lèrgens**)
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 24
- Patata amb mongeta verda
 - **Hamburguesa mixta** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 25
- Amanida russa (**sense ou**)
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

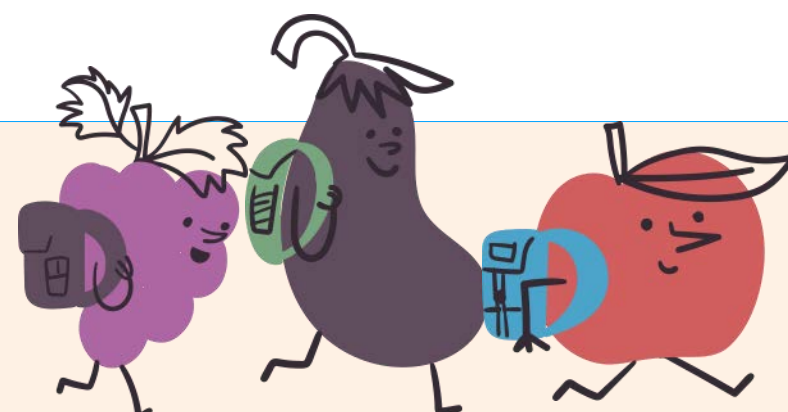
- 26
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 29
- Lleties estofades amb hortalisses
 - **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 30
- Arròs amb verdures
 - Halibut a la romana (**sense ou/farina sense al·lèrgens**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE OU,
LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

- Arròs amb tomàquet
- **Croquetes d'arròs i mill** amb amanida variada
- Fruita de temporada

9

- Verdures tricolor
- Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
- Fruita de temporada

10

- Amanida de lleties
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

11



12

- Fideuada (**fideus sense ou**) de verdures
- Salsitxes de porc amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

**DINAR ESPECIAL
BENVINGUDA**

- **Macarrons sense ou gratinats (formatge sense al·lèrgens i lactosa)**
- Nuggets de pollastre (**sense ou**) amb patates xips
- **Gelat sense al·lèrgens**

16

- Empedrat de mongetes blanques (**sense ou**)
- **Pollastre a la planxa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

17

- Arròs tres delícies (**sense truita**)
- Pinxos gall d'indi amb amanida variada
- Fruita de temporada

18

- Amanida de patata (**sense ou dur i maionesa**)
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- **logurt natural sense lactosa**

19

- Cigrons saltejats amb bacó
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Paella mar i muntanya
- **Lluç a la planxa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- **Pasta sense ou** amb salsa pesto (**sense al·lèrgens**)
- Rap al forn amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

24

- Patata amb mongeta verda
- **Hamburguesa mixta** amb amanida variada
- Fruita de temporada

25

- Amanida russa (**sense ou i maionesa**)
- Estofat de vedella amb xampinyons
- **logurt natural sense lactosa**

26

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb amanida variada
- Fruita de temporada

29

- Lleties estofades amb hortalisses
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

30

- Arròs amb verdures
- Halibut a la romana amb amanida variada
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

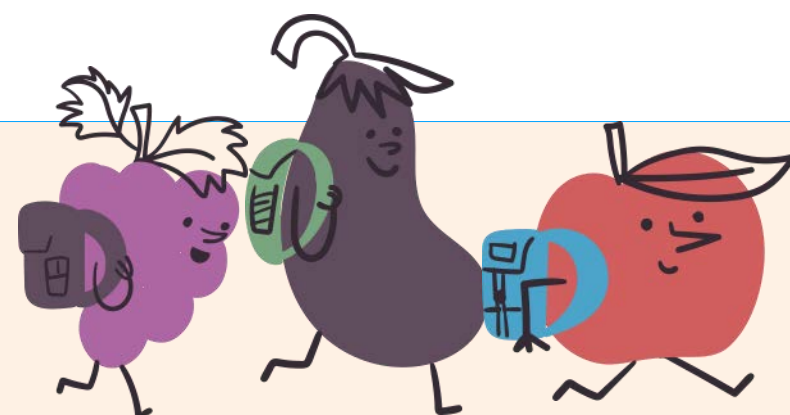
Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 - Arròs amb tomàquet Croquetes d'arròs i mill amb amanida variada - Fruita de temporada	9 - Verdures tricolor Gall dindi a la planxa amb pèsols - Fruita de temporada	10 - Amanida de lleties (sense tonyina) - Truita a la francesa amb amanida variada - Fruita de temporada	11	12 - Fideuada de verdures - Salsitxes de porc amb amanida variada - Fruita de temporada
15 DINAR ESPECIAL BENVINGUDA - Macarrons gratinats - Nuggets de pollastre (sense al·lèrgens) amb patates xips - Gelat	16 - Empedrat de mongetes blanques (sense tonyina) - Truita de formatge amb amanida variada - Fruita de temporada	17 - Arròs tres delícies - Pinxos gall d'indi amb amanida variada - Fruita de temporada	18 - Amanida de patata (sense tonyina) - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - logurt natural	19 - Cigrons saltejats amb bacó Pollastre a la planxa amb amanida variada - Fruita de temporada
22 Paella de carn (sense peix) - Truita de patates amb amanida variada - Fruita de temporada	23 - Pasta amb salsa pesto Pollastre al forn amb ceba - Fruita de temporada	24 - Patata amb mongeta verda - Hamburguesa vegetal amb amanida variada - Fruita de temporada	25 - Amanida russa (sense tonyina) - Estofat de vedella amb xampinyons - logurt de maduixa	26 - Crema de carbassa - Pollastre al curri amb amanida variada - Fruita de temporada
29 - Lleties estofades amb hortalisses - Truita de carbassó amb amanida variada - Fruita de temporada	30 - Arròs amb verdures Gall dindi arrebossat amb amanida variada - Fruita de temporada	3		

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

- Arròs amb tomàquet
- **Croquetes d'arròs i mill** amb amanida variada
- Fruita de temporada

9

- Verdures tricolor
- Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
- Fruita de temporada

10

- Amanida de lleties
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

11



12

- Fideuada de verdures (**sense brou de carn**)
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

**DINAR ESPECIAL
BENVINGUDA**

- Macarrons gratinats
- **Varetes de peix** amb patates xips
- Gelat

16

- Empedrat de mongetes blanques
- Truita de formatge amb amanida variada
- Fruita de temporada

17

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- **Peix a la planxa** amb amanida variada
- Fruita de temporada

18

- Amanida de patata
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- logurt natural

19

- **Cigrons (sense bacó)**
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- **Paella de Peix**
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta amb salsa pesto
- Rap al forn amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

24

- Patata amb mongeta verda
- Hamburguesa vegetal amb amanida variada
- Fruita de temporada

25

- Amanida russa
- **Peix a la planxa** amb xampinyons
- logurt de maduixa

26

- Crema de carbassa
- **Mandonguilles vegetals al curri** amb amanida variada
- Fruita de temporada

29

- Lleties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

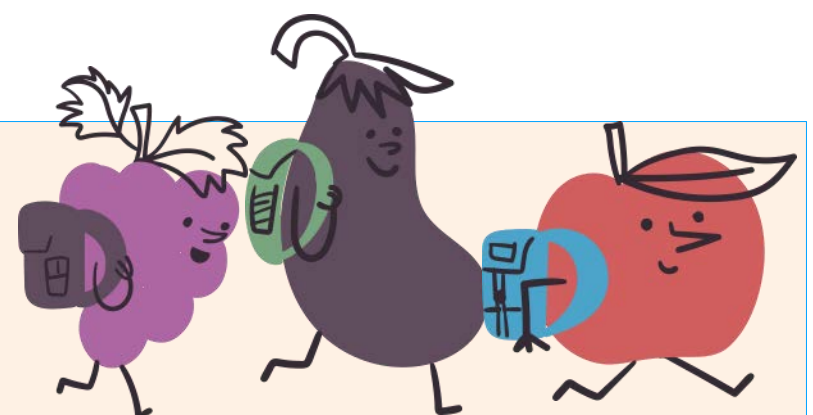
30

- Arròs amb verdures
- Halibut a la romana amb amanida variada
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE PORC

DILLUNS

8

- Arròs amb tomàquet
- **Croquetes d'arròs i mill** amb amanida variada
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Verdures tricolor
- Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Amanida de lleties
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

DIJOUS

11



DIVENDRES

12

- Fideuada de verdures (**sense brou de carn**)
- **Salsitxes de pollastre** amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- Macarrons gratinats
- Nuggets de pollastre amb patates xips
- Gelat

16

- Empedrat de mongetes blanques
- Truita de formatge amb amanida variada
- Fruita de temporada

17

- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
- Pinxos gall d'indi amb amanida variada
- Fruita de temporada

18

- Amanida de patata
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- logurt natural

19

- **Cigrons (sense bacó)**
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- **Paella de peix**
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta amb salsa pesto
- Rap al forn amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

24

- Patata amb mongeta verda
- Hamburguesa vegetal amb amanida variada
- Fruita de temporada

25

- Amanida russa
- Estofat de vedella amb xampinyons
- logurt de maduixa

26

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb amanida variada
- Fruita de temporada

29

- Lleties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

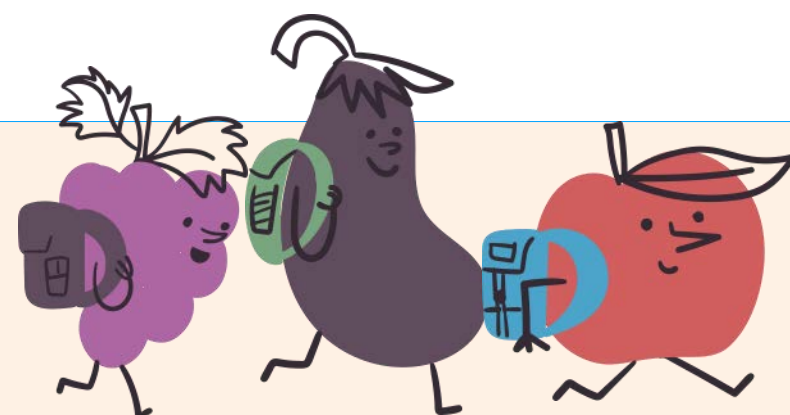
30

- Arròs amb verdures
- Halibut a la romana amb amanida variada
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de pernil amb amanida variada
- Fruita de temporada

9

- Verdures tricolor
- Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
- Fruita de temporada

10

- Amanida de lleties
- Truita a la francesa amb amanida variada
- Fruita de temporada

11



12

- Fideuada de verdures
- Salsitxes de porc amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

DINAR ESPECIAL
BENVINGUDA

- Macarrons gratinats
- Nuggets de pollastre (sense al·lèrgens) amb patates xips
- Gelat

16

- Empedrat de mongetes blanques
- Truita de formatge amb amanida variada
- Fruita de temporada

17

- Arròs tres delícies
- Gall dindi a la planxa amb amanida variada
- Fruita de temporada

18

- Amanida de patata
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- logurt natural

19

- Cigrons saltejats amb bacó
- Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Paella mar i muntanya
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta amb salsa pesto (sense al·lèrgens)
- Rap al forn amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

24

- Patata amb mongeta verda
- Hamburguesa mixta amb amanida variada
- Fruita de temporada

25

- Amanida russa
- Estofat de vedella amb xampinyons
- logurt de maduixa

26

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb amanida variada
- Fruita de temporada

29

- Lleties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

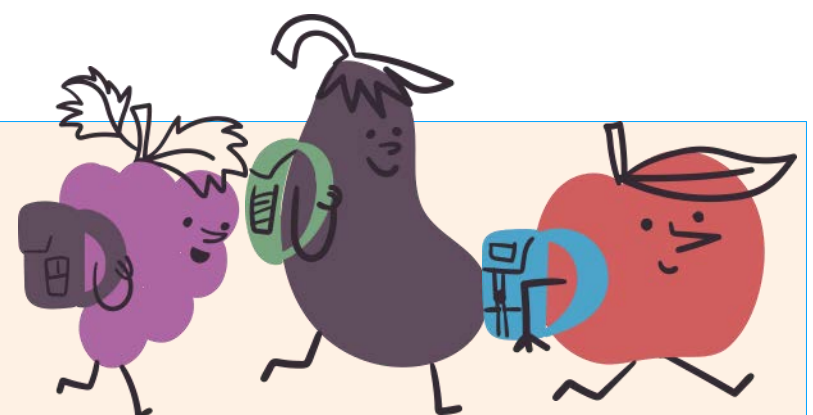
30

- Arròs amb verdures
- Halibut a la romana (farina sense al·lèrgens) amb amanida variada
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS

- 8**
- Arròs amb tomàquet
 - **Croquetes d'arròs i mill** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 9**
- Verdures tricolor
 - Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 10**
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIJOUS



DIVENDRES

- 12**
- Fideuada de verdures
 - Salsitxes de porc amb amanida variada
 - Fruita de temporada

15 DINAR ESPECIAL
BENVINGUDA

- Macarrons gratinats
- Nuggets de pollastre (**sense al·lèrgens**) amb patates xips
- Gelat

- 16**
- Empedrat de mongetes blanques
 - Truita de formatge amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 17**
- Arròs tres delícies
 - **Gall dindi a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 18**
- Amanida de patata
 - Mandonguilles vegetals amb xampinyons
 - logurt natural

- 19**
- Cigrons saltejats amb bacó
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 22**
- Paella **de carn (sense marisc)**
 - Truita de patates amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 23**
- Pasta amb **salsa pesto (sense al·lèrgens)**
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 24**
- Patata amb mongeta verda
 - Hamburguesa vegetal amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 25**
- Amanida russa
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

- 26**
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb amanida variada
 - Fruita de temporada

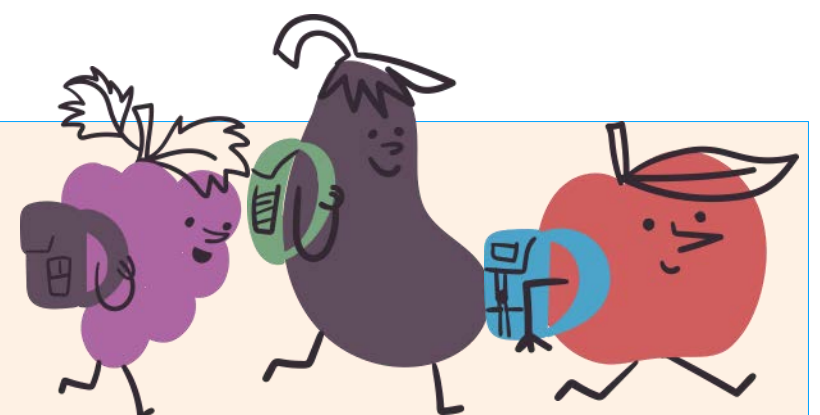
- 29**
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 30**
- Arròs amb verdures
 - Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

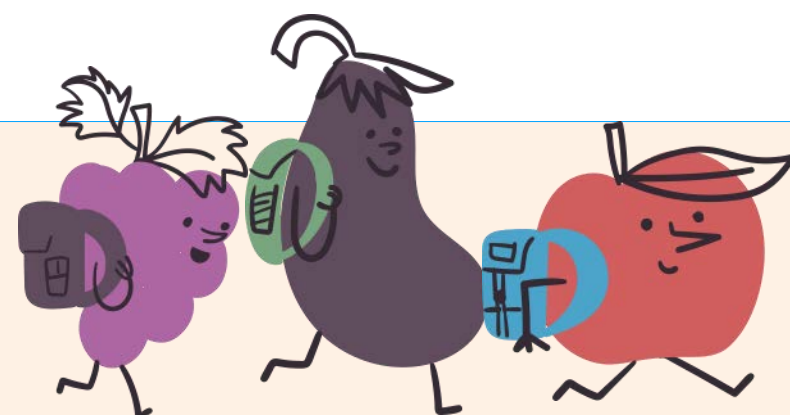
Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs amb tomàquet · Croquetes d'arròs i mill amb amanida variada · Fruita de temporada	9 · Verdures tricolor · Lluç al forn amb salsa verda i pèsols · Fruita de temporada	10 · Amanida de lleties · Truita a la francesa amb amanida variada · Fruita de temporada	11	12 · Fideuada de verdures · Salsitxes de porc amb amanida variada · Fruita de temporada
15 DINAR ESPECIAL BENVINGUDA · Macarrons gratinats · Nuggets de pollastre (sense al·lèrgens) amb patates xips · Gelat	16 · Empedrat de mongetes blanques · Truita de formatge amb amanida variada · Fruita de temporada	17 · Arròs tres delícies · Pinxos gall d'indi amb amanida variada · Fruita de temporada	18 · Amanida de patata · Mandonguilles vegetals amb xampinyons · logurt natural	19 · Cigrons saltejats amb bacó · Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada · Fruita de temporada
22 · Paella de Peix (sense marisc) · Truita de patates amb amanida variada · Fruita de temporada	23 · Pasta amb salsa pesto · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	24 · Patata amb mongeta verda · Hamburguesa vegetal amb amanida variada · Fruita de temporada	25 · Amanida russa · Estofat de vedella amb xampinyons · logurt de maduixa	26 · Crema de carbassa · Pollastre al curri amb amanida variada · Fruita de temporada
29 · Lleties estofades amb hortalisses · Truita de carbassó amb amanida variada · Fruita de temporada	30 · Arròs amb verdures · Halibut a la romana amb amanida variada · Fruita de temporada	3		

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de pernil amb amanida variada
- Fruita de temporada

9

- Verdures tricolor
- Lluç al forn amb salsa verda (**sense pèsols**)
- Fruita de temporada

10

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

11



12

- Fideuada de verdures (**sense pèsols**)
- Salsitxes de porc amb amanida variada
- Fruita de temporada

15

**DINAR ESPECIAL
BENVINGUDA**

- Macarrons gratinats
- Nuggets de pollastre amb patates xips
- Gelat

16

- **Amanida de pasta**
- Truita de formatge amb amanida variada
- Fruita de temporada

17

- Arròs tres delícies (**sense pèsols**)
- Pinxos gall d'indi amb amanida variada
- Fruita de temporada

18

- Amanida de patata
- Mandonguilles vegetals amb xampinyons
- logurt natural

19

- **Arròs saltejat amb bacó**
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada
- Fruita de temporada

22

- Paella mar i muntanya (**sense pèsols**)
- Truita de patates amb amanida variada
- Fruita de temporada

23

- Pasta amb salsa pesto
- Rap al forn amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

24

- Patata amb mongeta verda
- Hamburguesa vegetal amb amanida variada
- Fruita de temporada

25

- Amanida russa (**sense pèsols**)
- Estofat de vedella amb xampinyons
- logurt de maduixa

26

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb amanida variada
- Fruita de temporada

29

- **Pasta amb hortalisses**
- Truita de carbassó amb amanida variada
- Fruita de temporada

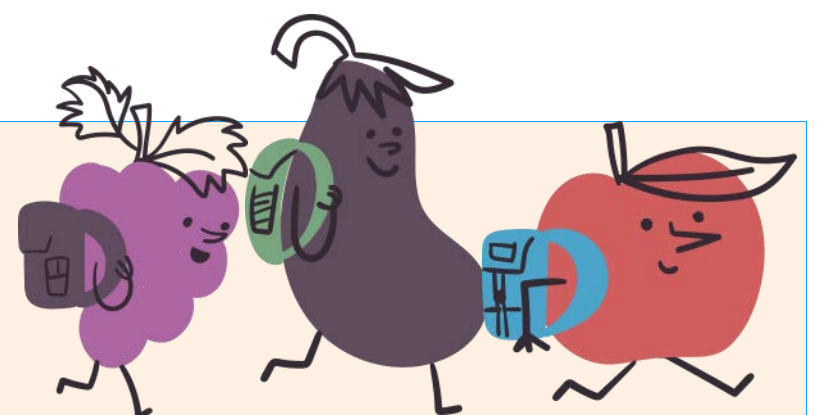
30

- Arròs amb verdures (**sense pèsols**)
- Halibut a la romana amb amanida variada
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE FRUCTOSA,
SORBITOL

DILLUNS

- 8
- Pasta amb oli i orenga
 - Llom a la planxa amb amanida variada
 - logurt natural

DIMARTS

- 9
- Patata i espinacs
 - Lluç al forn amb salsa verda (sense pèsols)
 - logurt natural

DIMECRES

- 10
- Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives)
 - Truita a la francesa amb amanida variada
 - logurt natural

DIJOUS



DIVENDRES

- 12
- Fideuada de verdures (carbassó i xampinyons)
 - Salsitxes de porc amb amanida variada
 - logurt natural

- 15
- DINAR ESPECIAL BENVINGUDA**
- Macarrons amb oli, orenga i formatge ratllat
 - Nuggets de pollastre (sense al·lèrgens) amb amb patates xips
 - logurt natural

- 16
- Amanida de pasta
 - Truita de formatge amb amanida variada
 - logurt natural

- 17
- Arròs tres delícies (sense pèsols i pastanaga)
 - Pinxos gall d'indi amb amanida variada
 - logurt natural

- 18
- Amanida de patata (tomàquet, olives i ou dur)
 - Pollastre a la planxa amb xampinyons
 - logurt natural

- 19
- Arròs saltejat amb bacó
 - Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada
 - logurt natural

- 22
- Arròs blanc amb oli
 - Truita de patates amb amanida variada
 - logurt natural

- 23
- Pasta amb salsa pesto
 - Rap al forn amb carbassó i tomàquet
 - logurt natural

- 24
- Patata amb mongeta verda
 - Hamburguesa vegetal amb amanida variada
 - logurt natural

- 25
- Patata i bròcoli
 - Estofat de vedella amb xampinyons (sense sofregit)
 - logurt natural

- 26
- Crema de carbassó (carbassó, patata)
 - Pollastre al curri amb amanida variada
 - logurt natural

- 29
- Pasta amb hortalisses (xampinyons i mongeta verda)
 - Truita de carbassó amb amanida variada
 - logurt natural

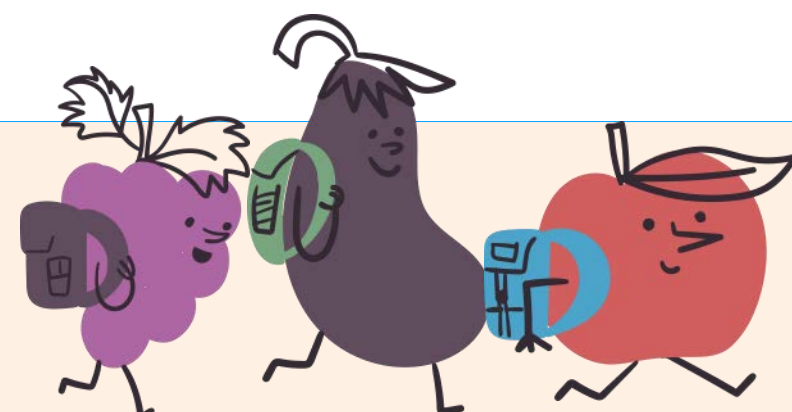
- 30
- Arròs blanc amb oli saltejat amb all
 - Halibut a la romana amb amanida variada
 - logurt natural

*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (màxim ½), 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.

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS

- 8
- Arròs amb tomàquet
 - **Croquetes d'arròs i mill sense gluten** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 9
- Verdures tricolor
 - Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 10
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb amanida variada
 - Fruita de temporada

DIJOUS



DIVENDRES

- 12
- Fideuada (**fideus sense gluten**) de verdures (**sense caldo de carn**)
 - **Salsitxes de pollastre** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 15
- DINAR ESPECIAL BENVINGUDA**
- **Macarrons sense gluten** gratinats
 - Nuggets de pollastre (**sense gluten**) amb patates xips
 - **Gelat sense al·lèrgens**

- 16
- Empedrat de mongetes blanques
 - Truita de formatge amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 17
- Arròs tres delícies (**Sense pernil dolç**)
 - **Gall d'indi a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata
 - **Pollastre a la planxa** amb xampinyons
 - **logurt vegetal de coco**

- 19
- **Cigrons (sense bacó)**
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 22
- Paella mar i muntanya (**sense carn vermella i caldo sense carn**)
 - Truita de patates amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 23
- **Pasta sense gluten** amb salsa pesto
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 24
- Patata amb mongeta verda
 - **Pit de pollastre a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 25
- Amanida russa
 - **Estofat de gall dindi** amb xampinyons
 - **logurt vegetal de coco**

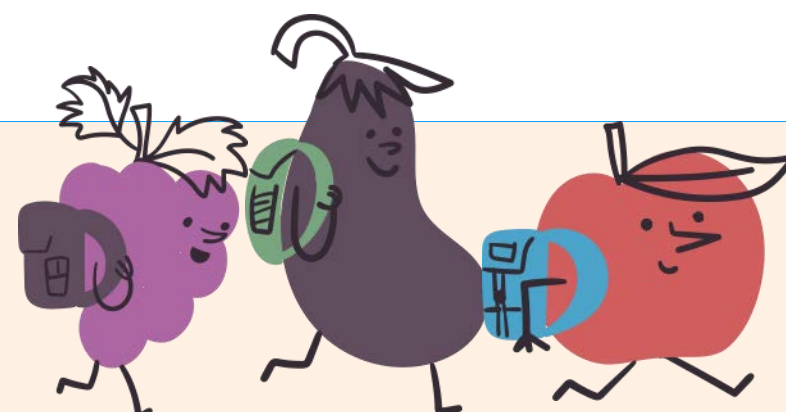
- 26
- Crema de carbassa
 - **Pollastre a la planxa** amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 29
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb amanida variada
 - Fruita de temporada

- 30
- Arròs amb verdures
 - Halibut a la romana (**farina sense gluten**) amb amanida variada
 - Fruita de temporada

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

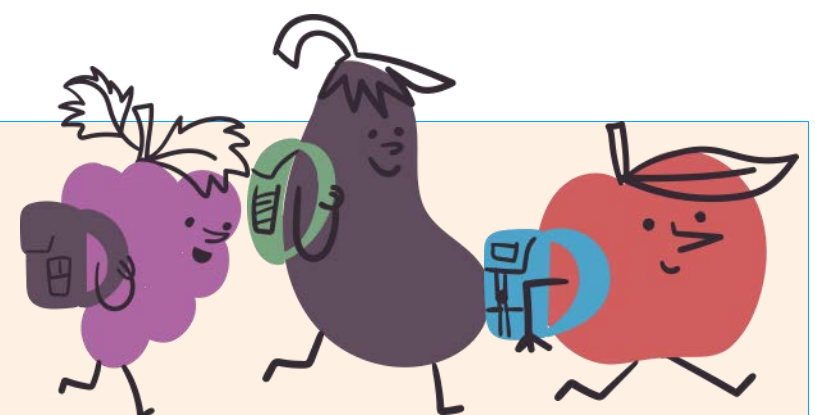
Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs amb tomàquet · Verdura · Croquetes de pernil amb amanida variada · Carn · Fruita de temporada	9 · Verdures tricolor · Canelons · Lluç al forn amb salsa verda i pèsols · Carn · Fruita de temporada	10 · Amanida de lleties · Verdura · Truita a la francesa amb amanida variada · Carn · Fruita de temporada	11 	12 · Fideuada de verdures · Verdura · Salsitxes de porc amb amanida variada · Peix · Fruita de temporada
15 <u>DINAR ESPECIAL</u> <u>BENVINGUDA</u> · Macarrons gratinats · Verdura · Nuggets de pollastre amb patates xips · Peix · Gelat	16 · Empedrat de mongetes blanques · Verdura · Truita de formatge amb amanida variada · Carn · Fruita de temporada	17 · Arròs tres delícies · Verdura · Pinxos gall d'indi amb amanida variada · Peix · Fruita de temporada	18 · Amanida de patata · Pasta · Mandonguilles vegetals amb xampinyons · Peix · logurt natural	19 · Cigrons saltejats amb bacó · Verdura · Llenguadina a l'andalusa amb amanida variada · Carn · Fruita de temporada
22 · Paella mar i muntanya · Verdura · Truita de patates amb amanida variada · Carn · Fruita de temporada	23 · Pasta amb salsa pesto · Verdura · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Peix · Fruita de temporada	24 · Patata amb mongeta verda · Canelons · Hamburguesa vegetal amb amanida variada · Peix · Fruita de temporada	25 · Amanida russa · “Piquillo” de bacallà · Estofat de vedella amb xampinyons · Peix · logurt de maduixa	26 · Crema de carbassa · Amanida de pasta · Pollastre al curri amb amanida variada · Peix · Fruita de temporada
29 · Lleties estofades amb hortalisses · Verdura · Truita de carbassó amb amanida variada · Carn · Fruita de temporada	30 · Arròs amb verdures · Verdura · Halibut a la romana amb amanida variada · Carn · Fruita de temporada	3		

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

- Albergínia al forn amb base d'humus de cigrons i trossets de formatge feta i salsa pesto
- Fruita de temporada

9

- Amanida de pasta integral amb ou dur, tomàquet, enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

10

- Arròs amb verdures
- Cuixetes de pollastre al forn
- logurt natural

11



12

- Gaspatxo
- Salmó al forn amb base de patata
- Fruita de temporada

15

- Torrada d'escalivada amb sardines
- Fruita de temporada

16

- Amanida de tomàquet, ceba tendre i olives
- Pasta integral amb bolonyesa vegetal
- logurt natural

17

- Pèsols saltejats amb samfaina
- Fruita de temporada

18

- Quinoa amb albergínia, carbassó i porro
- Ou a la planxa
- Fruita de temporada

19

- Amanida d'arròs amb gambes
- Fruita de temporada

22

- Patata amb espinacs
- Gall d'indi a la planxa
- Fruita de temporada

23

- Pizza de verdures amb ou
- Fruita de temporada

24

- Arròs amb verdures i conill
- Fruita de temporada

25

- Salmorejo
- Mongetes blanques saltejades amb hortalisses de temporada
- Fruita de temporada

26

- Amanida amb moresc
- Orada al forn amb llimona
- logurt natural

29

- Fideus integrals al estil oriental amb verdures
- Sípia a la planxa amb all i julivert
- logurt natural

30

- Patata amb bròquil
- Aletes de pollastre
- Fruita de temporada

3

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.

