

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana - San Jacobos amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals gratinats - Lluç amb salsa verda i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza - Croquetes de pernil amb patates xips - Pastis de crema catalana	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i turró	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

* Tota la pasta serà integral i d'origen ecològic

* Els dijous podran escollir iogurt natural sense sucre o fruita

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



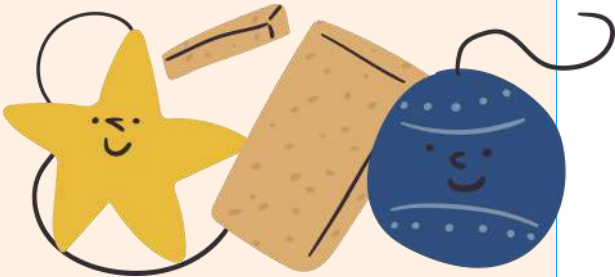
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 · Crema de calabacín · Pollo al horno con manzana y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria · Fruta de temporada	2 · Garbanzos estofados con verduras · Butifarra de payés con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino · Fruta de temporada	3 · Paella de verduras de temporada · Bacalao con patata panadera, cebolla y tomate · Fruta de temporada	4 · Espirales eco integrales a los cuatro quesos · Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla · Yogur natural sin azúcar	5 · Espinacas a la crema · Estofado de pavo con champiñones · ESCOGE LA FRUTA
8 · Lentejas estofadas con verduras · Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria · Fruta de temporada	9 · Arroz a la cubana · San Jacobos con ensalada de lechuga, pepino y maíz · Fruta de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> · Patata con judías verdes · Fideua de verduras · Fruta de temporada	11 · Macarrones integrales gratinados · Merluza con salsa verde y guisantes · Yogur natural sin azúcar	12 · Crema de calabaza, puerro y zanahoria · Pollo al ajillo con wok de verduras y cuscús · ESCOGE LA FRUTA
15 · Espaguetis eco integrales con verduras y soja · Hamburguesa de carne con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate · Fruta de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> · Pizza · Croquetas de jamón con patatas chips · Pastel de crema catalana	17 · Menestra de verduras · Tortilla de queso con ensalada de lechuga, maíz y brotes de soja · Fruta de temporada	18 <u>COMIDA DE NAVIDAD</u> · Sopa de Navidad con galets · Pollo al horno con pasas y patatas fritas · Fruta y turrón	19 · Alubias estofadas con verduras · Salmón al horno con ensalada de lechuga, pepino y remolacha · Fruta de temporada

* Toda la pasta será integral y de origen ecológico
 * Los jueves podrán escoger yogur natural sin azúcar o fruta

FRUTA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina es una fruta dulce y llena de beneficios. Es rica en vitamina C, la cual nos ayuda a que cuando estamos resfriados nos recuperemos mucho más rápido. También tiene un alto contenido en fibra, favoreciendo una buena digestión y que los azúcar entre más despacio dentro de nuestro cuerpo. Por eso recordamos que la fruta debe comerse entera y no haciendo zumos.

Además su pequeño y práctico formato la convierte en un snack ideal para llevar a la escuela.



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons (sense traces de gluten) estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 Pasta sense gluten als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties (sense traces de gluten) estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana - Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà (pasta sense gluten) de verdures - Fruita de temporada	11 Pasta sense gluten gratinada - Lluç amb salsa verda (sense farines) i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i arròs - TRIA LA FRUITA
15 Pasta sense gluten amb verdures i soja (sense gluten) - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> Pizza sense gluten - Pollastre arrebossat sense gluten amb patates xips (sense traces de gluten) - Pastis sense al·lèrgens	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb pasta sense gluten - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i pastís sense al·lèrgens	19 - Mongetes (sense traces de gluten) estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals amb tomàquet (Sense formatge) - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba Gelatina	5 Espinacs amb patata (Sense làctics) - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals (sense formatge) - Lluç amb salsa verda (sense làctics) i pèsols Gelatina	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> Pizza sense al·lèrgens amb formatge sense lactosa Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb patates xips Pastís sense al·lèrgens	17 - Minestra de verdures Truita a la francesa (sense formatge) amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i pastís sense al·lèrgens	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També té un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucres entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE PLV, VEDELLA,
LACTOSA, SOJA

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada (**caldo sense carn**)
- Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- **Pasta sense traces amb tomàquet (Sense formatge)**
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- **Fruita de temporada**

DIVENDRES

5

- **Espinacs amb patata (Sense làctics)**
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8

- Llenties estofades amb verdures
- Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la cubana
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb amanida d'enciam, cogombre i moresc
- Fruita de temporada

10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà (**fideus sense traces**) de verdures (**caldo sense carn**)
- Fruita de temporada

11

- **Pasta sense traces (sense formatge)**
- Lluç amb salsa verda (**sense làctics**) i pèsols
- **Fruita de temporada**

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i **arròs**
- TRIA LA FRUITA

15

- **Pasta sense traces** amb verdures (**sense salsa de soja**)
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

**DIA DEL PARE
MANYANET**

- **Pizza sense al·lèrgens (Sense formatge ni pernil dolç)**
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb patates xips
- **Pastis sense al·lèrgens**

17

- Minestra de verdures
- **Truita a la francesa (sense formatge)** amb amanida d'enciam i moresc (**sense brots de soja**)
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb **pasta sense traces (caldo sense carn)**
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i **pastís sense al·lèrgens**

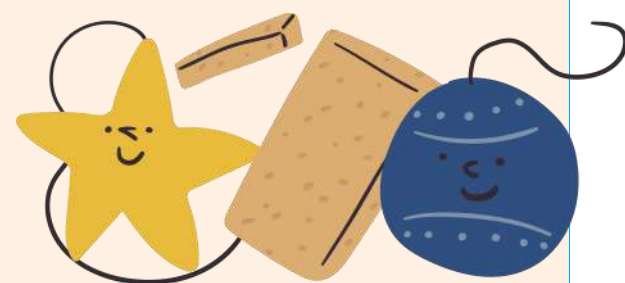
19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



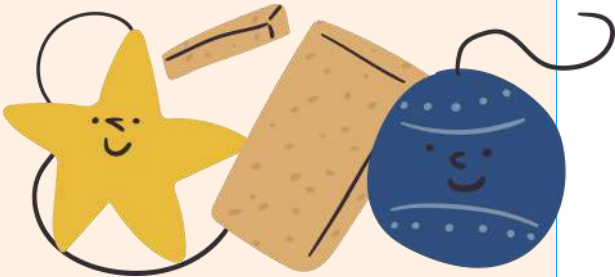
SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 Pasta sense ou als quatre formatges Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures Gall dindi a la planxa amb xampinyons i amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana (sense ou) Pollastre arrebossat (sense ou) amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 MEAT LESS DAY - Patata amb mongeta verda Fideuà (pasta sense ou) de verdures - Fruita de temporada	11 Pasta sense ou gratinada - Lluç amb salsa verda i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 Pasta sense ou amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 DIA DEL PARE MANYANET Pizza sense al·lèrgens Pollastre arrebossat (sense ou) amb patates xips Pastis sense al·lèrgens	17 - Minestra de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 DINAR DE NADAL - Sopa de Nadal amb pasta sense ou - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i pastís sense al·lèrgens	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 Pasta sense ou als quatre formatges Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures Gall dindi a la planxa amb xampinyons i amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana (sense ou) Pollastre arrebossat (sense ou i farina sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda Fideuà (pasta sense ou) de verdures - Fruita de temporada	11 Pasta sense ou gratinada - Lluç amb salsa verda (sense fruits secs) i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i arròs - TRIA LA FRUITA
15 Pasta sense ou amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> Pizza sense al·lèrgens Pollastre arrebossat (sense ou i farina sense al·lèrgens) amb patates xips Pastis sense al·lèrgens	17 - Minestra de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb pasta sense ou - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i pastís sense al·lèrgens	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE OU,
LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Pasta sense ou amb tomàquet (Sense formatge) - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - Gelatina	5 - Espinacs amb patata (Sense làctics) - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures - Gall dindi a la planxa amb xampinyons i amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana (sense ou) - Pollastre arrebossat (sense ou i farina sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà (pasta sense ou) de verdures - Fruita de temporada	11 - Pasta sense ou (sense formatge) - Lluç amb salsa verda (sense làctics) i pèsols - Gelatina	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Pasta sense ou amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza sense al·lèrgens amb formatge sense lactosa - Pollastre arrebossat (sense ou i farina sense al·lèrgens) amb patates xips - Pastis sense al·lèrgens	17 - Minestra de verdures - Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb pasta sense ou - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i pastís sense al·lèrgens	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.

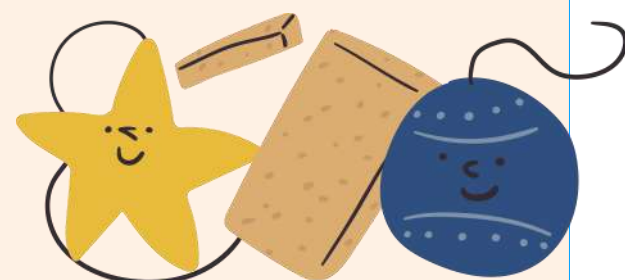


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals gratinats Gall dindi a la planxa i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb patates xips - Pastis de crema catalana	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i turró	19 - Mongetes estofades amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó Hamburguesa vegetal i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures Salsitxes vegetals amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada (sense brou de carn) - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema Mandonguilles vegetals amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana Peix arrebossat amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures (sense brou de carn) - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals gratinats - Lluç amb salsa verda i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga Mandonguilles vegetals amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures i soja Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza (sense pernil dolç) Peix arrebossat amb patates xips - Pastis de crema catalana	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets (sense brou de carn) Mandonguilles vegetals i patates fregides - Fruita i turró	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També té un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucres entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE PORC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada (sense brou de carn) - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures (sense brou de carn) - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals gratinats - Lluç amb salsa verda i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures i soja Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza (sense pernil dolç) Pollastre arrebossat amb patates xips - Pastis de crema catalana	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets (sense brou de carn) - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i turró	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE FRUITS

SECS, SÈSAM

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- Espirals eco integrals als quatre formatges
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8

- Llenties estofades amb verdures
- Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la cubana
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb amanida d'enciam, cogombre i moresc
- Fruita de temporada

10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà de verdures
- Fruita de temporada

11

- Macarrons integrals gratinats
- Lluç amb salsa verda **(sense fruits secs)** i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i **arròs**
- TRIA LA FRUITA

15

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE MANYANET

- **Pizza sense al·lèrgens**
- Croquetes de pernil **(sense fruits secs i sèsam)** amb patates xips
- **Pastis sense al·lèrgens**

17

- Minestra de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb galets
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i **pastís sense al·lèrgens**

19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE FRUITS

SECS, MARISC

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- Bacallà (**sense traces de marisc**) amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- Espirals eco integrals als quatre formatges
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8

- Llenties estofades amb verdures
- Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la cubana
- Pollastre arrebossat (**sense al·lèrgens**) amb amanida d'enciam, cogombre i moresc
- Fruita de temporada

10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà de verdures
- Fruita de temporada

11

- Macarrons integrals gratinats
- Lluç (**sense traces de marisc**) amb salsa verda (**sense fruits secs**) i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i **arròs**
- TRIA LA FRUITA

15

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE MANYANET

- Pizza **sense al·lèrgens**
- Pollastre arrebossat (**sense al·lèrgens**) amb patates xips
- Pastís **sense al·lèrgens**

17

- Minestra de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb galets
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i **pastís sense al·lèrgens**

19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó (**sense traces de marisc**) al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons estofats amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada - Bacallà (sense traces de marisc) amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 MEAT LESS DAY - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals gratinats - Lluç (sense traces de marisc) amb salsa verda i pèsols - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures i soja - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 DIA DEL PARE MANYANET Pizza sense al·lèrgens Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb patates xips - Pastis de crema catalana	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 DINAR DE NADAL - Sopa de Nadal amb galets - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i turró	19 - Mongetes estofades amb verdures - Salmó (sense traces de marisc) al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 Patata amb verdures - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada (sense pèsols) - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 Patata amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana - San Jacobos amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideuà de verdures (sense pèsols) - Fruita de temporada	11 - Macarrons integrals gratinats - Lluç amb salsa verda (sense pèsols) - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús - TRIA LA FRUITA
15 - Espaguetis eco integrals amb verdures (Sense salsa de soja) - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza - Croquetes de pernil amb patates xips - Pastis de crema catalana	17 - Minestra de verdures (Sense pèsols) - Truita de formatge amb amanida d'enciam i moresc (sense brots de soja) - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i pastís sense al·lèrgens	19 Patata amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn (sense poma) i amanida d'enciam i cogombre (sense pastanaga i moresc) - logurt natural	2 - Patata amb mongeta verda - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre - logurt natural	3 - Arròs amb verdures (carbassó i xampinyons) - Bacallà amb patata panadera i tomàquet (poca quantitat) (Sense ceba) - logurt natural	4 - Espirals eco integrals als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet (poca quantitat) i (Sense ceba) - logurt natural sense sucre	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons (sense tomàquet) - logurt natural
8 - Patata amb bròquil - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam i olives (sense pastanaga i remolatxa) - logurt natural	9 - Arròs blanc amb oli - Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam i cogombre (sense moresc) - logurt natural	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda - Fideus amb verdures (carbassó i xampinyons) - logurt natural	11 - Macarrons integrals gratinats (sense tomàquet) - Lluç amb salsa verda (Sense pèsols) - logurt natural sense sucre	12 - Crema de carbassó - Pollastre a l'allet amb xampinyons i cuscús - logurt natural
15 - Pasta amb oli i orenga - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam i tomàquet (poca quantitat) i (Sense pastanaga) - logurt natural	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> - Pizza (sense tomàquet fregit) - Croquetes de pernil amb patates xips - logurt natural	17 - Patata amb bròquil - Truita de formatge amb amanida d'enciam i brots de soja (sense blat de moro) - logurt natural	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb galets (caldo sense porro i pastanaga) - Pollastre al forn (Sense panses) i patates fregides - logurt natural	19 - Patata amb espinacs - Salmó al forn amb amanida d'enciam i cogombre (Sense remolatxa) - 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.

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE GLUTEN, GLUTAMAT
MONOSÒDIC, CARN VERMELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Crema de carbassó - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	2 - Cigrons (sense traces de gluten) estofats amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, olives i cogombre - Fruita de temporada	3 - Paella de verdures de temporada (sense brou de carn) - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet - Fruita de temporada	4 Pasta sense gluten als quatre formatges - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba Gelatina	5 - Espinacs a la crema - Estofat de gall dindi amb xampinyons - TRIA LA FRUITA
8 - Llenties (sense traces de gluten) estofades amb verdures - Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada	9 - Arròs a la cubana Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, cogombre i moresc - Fruita de temporada	10 <u>MEAT LESS DAY</u> - Patata amb mongeta verda Fideuà (pasta sense gluten) de verdures (sense brou de carn) - Fruita de temporada	11 Pasta sense gluten gratinada - Lluç amb salsa verda (sense farines) i pèsols Gelatina	12 - Crema de carbassa, porro i pastanaga - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i arròs - TRIA LA FRUITA
15 Pasta sense gluten amb verdures i soja (sense gluten) Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet - Fruita de temporada	16 <u>DIA DEL PARE MANYANET</u> Pizza sense gluten (sense pernil dolç) Pollastre arrebossat sense gluten amb patates xips (sense traces de gluten) Pastis sense al·lèrgens	17 - Minestra de verdures - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja - Fruita de temporada	18 <u>DINAR DE NADAL</u> - Sopa de Nadal amb pasta sense gluten (sense brou de carn) - Pollastre al forn amb panses i patates fregides - Fruita i pastís sense al·lèrgens	19 - Mongetes (sense traces de gluten) estofades amb verdures - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Sopa de pasta integral amb col, pastanaga i pilotetes de carn · logurt natural	2 · Truita de carbassó i ceba amb llesques de pa amb tomàquet · Fruita de temporada	3 · Amanida amb formatge de cabra i taronja · Musclos a la marinera · Fruita de temporada	4 · Patata amb bròquil · Ous farcits de tonyina · Fruita de temporada	5 · Amanida de tomàquet, canonges, mango i nous · Hamburguesa vegetal de pèsols · Fruita de temporada
8 · Patata amb coliflor gratinada · Llenguado al forn · Fruita de temporada	9 · Quinoa amb verdures i ou a la planxa · logurt natural	10 · Amanida amb poma, remolatxa i codony · Crema de cigrons amb toppings de bolets · Fruita de temporada	11 · Torrada integral amb escalivada · Gall dindi a la planxa · Fruita de temporada	12 · Sopa d'arròs · Truita d'albergínia · Fruita de temporada
15 · Amanida tèbia amb carbassa, formatge, rucula i nous · Rap a la marinera amb patata · Fruita de temporada	16 · Sopa de fideus d'arròs amb verdures i ou dur · Fruita de temporada	17 · Pollastre al forn acompanyat d'arròs integral saltejat amb verdures · logurt natural	18 · Pèsols saltejats amb samfaina · Fruita de temporada	19 · Crema de verdures · Truita de patates · 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.

