

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · Iogurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre “al chilindrón” amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pistons eco · Pizza de bacó i formatge amb patates xips · Pastís de poma & Crumble
16	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Pinxos de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Iogurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · San Jacobo amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols · Iogurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal · TRIA LA FRUITA

* Tota la pasta serà integral i d'origen ecològic
 * Els dijous podran escollir iogurt natural sense sucre o fruita

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 · Espirales eco integrales a la norma · Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla · Fruta de temporada	3 · Garbanzos estofados con verduras · Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas · Fruta de temporada	4 · Patata con judías verdes · Bacalao con salsa de tomate, cebolla y guisantes · Fruta de temporada	5 · Arroz a la milanesa · Pollo con hiervas provenzales y ensalada de lechuga, aceitunas y pepino · Yogur natural sin azúcar	6 · Crema de calabaza · Albóndigas a la jardinera · ESCOJE LA FRUTA
9 · Rissoto de setas · Lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y pepino · Fruta de temporada	10 DIA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES · Lentejas estofadas con verduras · Redondo de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha · Fruta de temporada	11 · Patata y brócoli · Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas · Fruta de temporada	12 JUEVES GRASO · Macarrones integrales con salsa de tomate y butifarra · Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria · Fruta de temporada	13 CARNESTOLTES · Sopa de la abuela con pistones eco · Pizza de beicon y queso con patatas chips · Tarta Manzana & Crumble
16 	17 · Menestra de verduras salteada · Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino · Fruta de temporada	18 MIERCOLES DE CENIZA · Crema de calabacín · Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas · Fruta de temporada	19 · Espaguetis eco integrales con verduras y soja · Pinchos de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas · Yogur natural sin azúcar	20 · Judías blancas estofadas con verduras · Rape con salsa de tomate, guisantes y zanahoria · ESCOJE LA FRUTA
23 · Sopa de verduras · San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz · Fruta de temporada	24 · Espinacas y patata a la crema · Pollo al horno con manzana y ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja · Fruta de temporada	25 · Garbanzos salteados con beicon · Tortilla de atún con ensalada de lechuga, remolacha y aceitunas · Fruta de temporada	26 · Arroz a la cubana · Merluza con salsa verde y guisantes · Yogur natural sin azúcar	27 MEAT LESS DAY · Crema de verduras · Macarrones integrales a la boloñesa vegetal · ESCOJE LA FRUTA

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

LA ALCACHOFA

Las alcachofas son una excelente fuente de fibra, antioxidantes, vitaminas como la C, B9 (ácido fólico) y minerales como el potasio y el hierro. Es una verdura que ayuda en la digestión, ya que contiene inulina, un prebiótico que favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas en el sistema digestivo. Se pueden preparar de diversas formas: hervidas, al horno, a la brasa, fritas o en guisos y arroces.



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense gluten a la norma · Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons (sense traces de gluten) estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties (sense traces de gluten) estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" (sense farina) amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pasta sense gluten · Pizza sense gluten de bacó i formatge amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Pasta sense gluten amb verdures i soja (sense gluten) · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques (sense traces de gluten) estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures amb pasta sense gluten · Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense traces de gluten) saltejats amb bacó · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols (sense farina) · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (Sense gluten) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat sense lactosa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense lactosa) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · Gelatina	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Arròs saltejats amb bolets · Peix arrebossat sense lactosa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pistons eco · Pizza sense al·lèrgens de verdures amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Gelatina	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat sense lactosa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata (sense làctics) · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense bacó) · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols (sense làctics) · Gelatina	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal (Sense lactosa) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense traces a la norma · Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense lactosa i carn) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · Fruita de temporada	6 · Crema de carbassa · Gall dindi a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Arròs saltejats amb bolets · Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre “al chilindrón” amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Pasta sense traces amb salsa de tomàquet (sense botifarra) · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de verdures amb pasta sense traces · Pizza sense al·lèrgens de verdures amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Pasta sense traces amb verdures (sense soja) · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures amb pasta sense traces · Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata (sense làctics) · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i tomàquet (sense brots de soja) · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense bacó) · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols (sense làctics) · Fruita de temporada	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Pasta sense traces a la bolonyesa vegetal (Sense lactosa i soja) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense ou a la norma · Pollastre arrebossat (sense ou) amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense ou) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix arrebossat (sense ou) amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Pasta sense ou amb salsa de tomàquet i botifarra · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pasta sense ou · Pizza sense al·lèrgens de bacó i formatge amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Pasta sense ou amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures amb pasta sense ou · Pollastre arrebossat (sense ou) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana (sense ou) · Lluç amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (Sense ou) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense ou a la norma · Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense ou) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre “al chilindrón” amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Pasta sense ou amb salsa de tomàquet i botifarra · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pasta sense ou · Pizza sense al·lèrgens de bacó i formatge amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Pasta sense ou amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures amb pasta sense ou · Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana (sense ou) · Lluç amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (Sense ou i fruits secs) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense ou a la norma · Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense ou i lactosa) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · Gelatina	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Arròs saltejats amb bolets · Peix arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre “al chilindrón” amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 DIJOUS GRAS · Pasta sense ou amb salsa de tomàquet i botifarra · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 CARNESTOLTES · Sopa de l'avia amb pasta sense ou · Pizza sense al·lèrgens de verdures (sense formatge) amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 DIMECRES DE CENDRA · Crema de carbassó · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Pasta sense ou amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Gelatina	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures amb pasta sense ou · Pollastre arrebossat sense al·lèrgens amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata (sense làctics) · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense bacó) · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana (sense ou) · Lluç amb salsa verda i pèsols (sense làctics) · Gelatina	27 MEAT LESS DAY · Crema de verdures · Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (Sense ou i lactosa) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Gall dindi a la planxa amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense peix) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre “al chilindrón” amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pistons eco · Pizza sense al·lèrgens de bacó i formatge amb patates xips · Pastís de poma & Crumble
16	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Ous durs amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Truita francesa amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Gall dindi a la planxa i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Peix arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures (sense carn) · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense carn) · Salsitxes vegetals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles vegetals a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS · Llenties estofades amb verdures (sense carn) · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Mandonguilles vegetals "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 DIJOUS GRAS · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (sense carn) · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 CARNESTOLTES · Sopa vegetal amb pistons eco (sense carn) · Pizza de formatge (sense bacó) amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 DIMECRES DE CENDRA · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Salsitxes vegetals amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures (sense carn) · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures (sense carn) · Peix arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Hamburguesa vegetal amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense bacó) · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 MEAT LESS DAY · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE PORC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures (sense carn) · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense carn) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles vegetals a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures (sense carn) · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (sense carn) · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa vegetal amb pistons eco (sense carn) · Pizza de formatge (sense bacó) amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Pinxos de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures (sense carn) · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures (sense carn) · Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense bacó) · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE FRUITS
SECS, SÉSAM

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardineria · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pistons eco · Pizza sense al·lèrgens de bacó i formatge amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal (Sense fruits secs i sèsam) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE FRUITS

SECS, MARISC

DILLUNS

2

- Espirals eco integrals a la norma
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

DIMARTS

3

- Cigrons estofats amb verdures
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
- Fruita de temporada

DIMECRES

4

- Patata amb mongeta verda
- **Bacallà (sense traces de marisc)** amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols
- Fruita de temporada

DIJOUS

5

- Arròs a la milanesa
- Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

6

- Crema de carbassa
- Mandonguilles a la jardinera
- TRIA LA FRUITA

9

- Rissoto de bolets
- **Peix (sense traces de marisc) arrebossat (sense al·lèrgens)** amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

10

DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS

- Llenties estofades amb verdures
- Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
- Fruita de temporada

11

- Patata i bròquil
- Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

12

DIJOUS GRAS

- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra
- Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

13

CARNESTOLTES

- Sopa de l'avia amb pistons eco
- **Pizza sense al·lèrgens** de bacó i formatge amb patates xips
- **Pastís sense al·lèrgens**

16



17

- Minestra de verdures saltejada
- Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

18

DIMECRES DE CENDRA

- Crema de carbassó
- Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

19

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
- logurt natural sense sucre

20

- Mongetes blanques estofades amb verdures
- **Rap (sense traces de marisc)** al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga
- TRIA LA FRUITA

23

- Sopa de verdures
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Espinacs i patata a la crema
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

25

- Cigrons saltejats amb bacó
- Truita de **tonyina (sense traces de marisc)** amb amanida d'enciam, remolatxa i olives
- Fruita de temporada

26

- Arròs a la cubana
- **Lluç (sense traces de marisc)** amb salsa verda i pèsols
- logurt natural sense sucre

27

MEAT LESS DAY

- Crema de verdures
- Macarrons integrals a la **bolonyesa vegetal (Sense fruits secs i marisc)**
- TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà (sense traces de marisc) amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix (sense traces de marisc) arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 DIJOUS GRAS · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 CARNESTOLTES · Sopa de l'avia amb pistons eco · Pizza sense al·lèrgens de bacó i formatge amb patates xips · Pastís de poma & Crumble
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 DIMECRES DE CENDRA · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap (sense traces de marisc) al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Truita de tonyina (sense traces de marisc) amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç (sense traces de marisc) amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 MEAT LESS DAY · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal (sense traces de marisc) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Patata amb verdures · Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet i ceba (sense pèsols) · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense pèsols) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardineria (sense pèsols) · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Llenguadina a l'andalusa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Pasta amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pistons eco · Pizza de bacó i formatge amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16	17 · Minestra de verdures saltejada (sense pèsols) · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i olives · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures (sense soja) · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives · logurt natural sense sucre	20 · Patata amb verdures · Rap al forn amb salsa de tomàquet i pastanaga (sense pèsols) · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i tomàquet (sense brots de soja) · Fruita de temporada	25 · Pasta amb verdures · Truita de tonyina amb amanida d'enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda (sense pèsols) · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa de tonyina · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE FRUCTOSA,
SORBITOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta amb oli i orenga · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam i tomàquet (poca quantitat) (sense ceba) · logurt natural	3 · Patata amb espinacs · Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives (sense pastanaga) · logurt natural	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà a la planxa · logurt natural	5 · Arròs blanc amb oli · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam, olives i cogombre · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassó · Gall dindi a la planxa amb xampinyons · logurt natural
9 · Arròs saltejat amb bolets · Peix arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet (poca quantitat) i cogombre · logurt natural	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Pasta amb verdures (carbassó i xampinyons) · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam (sense pastanaga i remolatxa) · logurt natural	11 · Patata i bròquil · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet (poca quantitat) i olives · logurt natural	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Pasta amb oli, orenga i botifarra · Truita de patates (sense ceba) amb amanida d'enciam i tomàquet (poca quantitat) (sense pastanaga) · logurt natural	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de l'avia amb pistons eco caldo sense porro i pastanaga) · Pizza de bacó i formatge amb patates xips · logurt natural
16 	17 · Patata amb espinacs · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet (poca quantitat) i cogombre · logurt natural	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam, tomàquet (poca quantitat) i olives · logurt natural	19 · Pasta amb verdures (carbassó i xampinyons) · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i olives (sense pastanaga) · logurt natural sense sucre	20 · Patata amb mongeta verda · Rap al forn · logurt natural
23 · Sopa de verdures caldo sense porro i pastanaga) · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet (poca quantitat) (sense blat de moro) · logurt natural	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn (Sense poma) i amanida d'enciam i tomàquet (poca quantitat) i (sense brots de soja) · logurt natural	25 · Pasta amb verdures (carbassó i xampinyons) · Truita de tonyina amb amanida d'enciam i olives (sense remolatxa) · logurt natural	26 · Arròs blanc amb oli · Lluç amb salsa verda (sense pèsols) · logurt natural sense sucre	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de carbassó · Macarrons integrals amb tonyina · 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 CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE GLUTEN, GLUTAMAT
MONOSÒDIC, CARN VERMELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Pasta sense gluten a la norma · Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons (sense traces de gluten) estofats amb verdures (sense carn) · Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga (sense olives) · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa (sense làctics i pernil dolç) · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam i cogombre (sense olives) · Gelatina	6 · Crema de carbassa · Gall dindi a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Arròs saltejats amb bolets · Peix arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 <u>DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS</u> · Llenties (sense traces de gluten) estofades amb verdures (sense carn) · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre "al chilindrón" (sense farina) amb amanida d'enciam i tomàquet (sense olives) · Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> · Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet (Sense botifarra) · Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 <u>CARNESTOLTES</u> · Sopa de verdures amb pasta sense gluten · Pizza sense gluten de formatge (sense bacó) amb patates xips · Pastís sense al·lèrgens
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 <u>DIMECRES DE CENDRA</u> · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons amb amanida d'enciam i tomàquet (sense olives) · Fruita de temporada	19 · Pasta sense gluten amb verdures i soja (sense gluten) · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga (sense olives) · Gelatina	20 · Mongetes blanques (sense traces de gluten) estofades amb verdures (sense carn) · Rap al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures amb pasta sense gluten · Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata (sense làctics) · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	25 · Cigrons (sense traces de gluten) (sense bacó) · Truita de tonyina amb amanida d'enciam i remolatxa (sense olives) · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç amb salsa verda i pèsols (sense farina) · Gelatina	27 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de verdures · Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (Sense gluten) · TRIA LA FRUITA

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espirals eco integrals a la norma · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba · Fruita de temporada	3 · Cigrons estofats amb verdures · Truita a la francesa sense sal amb amanida d'enciam i pastanaga (sense olives) · Fruita de temporada	4 · Patata amb mongeta verda · Bacallà (sense traces de marisc) amb salsa de tomàquet, ceba i pèsols · Fruita de temporada	5 · Arròs a la milanesa · Pollastre amb herbes provençals amb amanida d'enciam i cogombre (sense olives) · logurt natural sense sucre	6 · Crema de carbassa · Mandonguilles a la jardinera · TRIA LA FRUITA
9 · Rissoto de bolets · Peix (sense traces de marisc) arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	10 DIA MUNDIAL DE LES LLEGUMS · Llenties estofades amb verdures · Rodó de gall dindi amb amanida d'enciam i pastanaga (sense remolatxa) · Fruita de temporada	11 · Patata i bròquil · Pollastre “al chilindrón” amb amanida d'enciam i tomàquet (sense olives) · Fruita de temporada	12 DIJOUS GRAS · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i botifarra · Truita de patates sense sal amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Fruita de temporada	13 CARNESTOLTES · Sopa de l'avia amb pistons eco (sense sal) · Pizza sense al·lèrgens de bacó i formatge (sense patates xips) · Pastís de poma & Crumble
16 	17 · Minestra de verdures saltejada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	18 DIMECRES DE CENDRA · Crema de carbassó · Remenat de xampinyons sense sal amb amanida d'enciam i tomàquet (sense olives) · Fruita de temporada	19 · Espaguetis eco integrals amb verdures i soja · Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga (sense olives) · logurt natural sense sucre	20 · Mongetes blanques estofades amb verdures · Rap (sense traces de marisc) al forn amb salsa de tomàquet, pèsols i pastanaga · TRIA LA FRUITA
23 · Sopa de verdures (sense sal) · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb amanida d'enciam i tomàquet (sense blat de moro) · Fruita de temporada	24 · Espinacs i patata a la crema · Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i tomàquet (sense brots de soja) · Fruita de temporada	25 · Cigrons saltejats amb bacó · Truita de tonyina sense sal (sense traces de marisc) amb amanida d'enciam (Sense remolatxa i olives) · Fruita de temporada	26 · Arròs a la cubana · Lluç (sense traces de marisc) amb salsa verda i pèsols · logurt natural sense sucre	27 MEAT LESS DAY · Crema de verdures · Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal (sense traces de marisc) · TRIA LA FRUITA

* NO afegir sal en cap preparació
* Les amanides han de ser amb producte fresc, sense aliments enllaunats i no es pot afegir sal

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de pastanaga i lleties vermelles - Hamburguesa de coliflor i formatge - Fruita de temporada	3 - Quinoa amb verdures - Rap a la planxa - logurt natural	4 - Amanida - Truita de carxofes - Fruita de temporada	5 - Pa de pita amb falafels i amanida - Fruita de temporada	6 - Carxofes al forn - Llit de patata amb rodó de gall d'indi al forn - Fruita de temporada
9 - Minestra de verdures - Ou a la planxa - Fruita de temporada	10 - Arròs amb verdures i daus de salmó marinats amb salsa de soja - Fruita de temporada	11 - Amanida - Ou farcit d'hummus - Fruita de temporada	12 - Quiche de verdures amb ou - Fruita de temporada	13 - Fajitas de pollastre amb pebrot, ceba i carbassó acompanyat de rúcula - Fruita de temporada
16	17 - Amanida - Pasta integral amb bolonyesa de soja texturitzada - Fruita de temporada	18 - Pizza de carbassó i xampinyons amb ou - logurt natural	19 - Empedrat de lleties amb una mica de bonítol - Fruita de temporada	20 - Sopa de fideus d'arròs tipo ramen - Gyozas de gambes i verdures - Fruita de temporada
23 - Cuscús amb verdures i daus de gall d'indi - logurt natural	24 - Calçots al forn amb salsa romesco - Truita de moniato i ceba - Fruita de temporada	25 - Amanida - Calamar a la planxa amb llesques de pa torrat - Fruita de temporada	26 - Tires pastanaga i patata al forn amb herbes provençals - Ou a la planxa - Fruita de temporada	27 - Amanida de quinoa - Seitó a la planxa - 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.

