

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis eco integrals a la carbonara · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada · Hamburguesa vegetal amb xampinyons · Fruita de temporada	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Croquetes de rostit amb olives i cogombre · Macedònia	

LA CASTANYA

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

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

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

- Patata y judía verde
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta de temporada

6

- Menestra de verduras
- Empedrado de garbanzos (atún, tomate, cebolla y huevo duro) con lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

7

- Espaguetis eco integrales a la carbonara
- Rape a la plancha con tomate
- Fruta de temporada

8

- Arroz con tomate
- Tortilla de calabacín con zanahoria y lechuga
- Yogur natural

9

- Verduras tricolor
- Merluza al horno con hierbas provenzales con tomate y pepino
- Fruta de temporada

12



13

- Lentejas estofadas
- Tortilla de espinacas con tomate y pepino
- Fruta de temporada

14

- Arroz con verduras
- Salmón al horno con zanahoria, lechuga y aceitunas
- Fruta de temporada

15

- Vichyssoise o crema fría de puerro
- Judías blancas salteadas con ajo y perejil con huevo picado con tomate aliñado
- Yogur natural

16

- Patata i brocoli
- Ternera guisada con champiñones
- Fruta de temporada

19

- Ensaladilla russa
- Pavo a la plancha con calabacín y berenjena
- Fruta de temporada

20

- Paella de verduras
- Tortilla a la francesa con escalivada
- Fruta de temporada

21

- Crema de judía verde y guisantes
- Merluza al horno con picada de ajo y perejil con lechuga y pepino
- Fruta de temporada

22

- Pasta integral con salsa napolitana (tomate y verduras)
- Pollo al limón con zanahoria, remolacha y lechuga
- Yogur natural

23

- Garbanzos estofados
- Rape al horno con lechuga y tomate aliñado
- Fruta de temporada

26

- Lentejas con arroz
- Tortilla de queso con tomate y lechuga
- Fruta de temporada

27

- Sopa de pistones ecológicos
- Pavo al horno con verduras salteadas
- Fruta de temporada

28

- Coliflor y patata gratinada
- Hamburguesa vegetal con champiñones
- Fruta de temporada

29

- **CASTAWEEN:**
- Crema de calabaza y boniato
- Croquetas de asado con aceitunas y pepino
- Macedonia

30



LA CASTAÑA

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

Son ricas en hidratos de carbono, fibra, vitaminas del grupo B y minerales.

Es muy habitual comerlas tostadas, pero también se pueden hervir, hacer en purés, cremas o añadir a postres y platos de cocina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

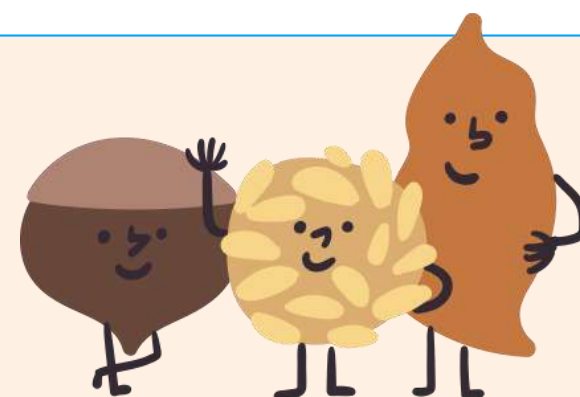
			1	2
			- Amanida d'estiu - Verdura - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - Peix - logurt natural	- Bledes amb patata - Amanida - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Carn - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Fideuà - Peix - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Amanida verda - Empedrat de cigrons (tonyina, ou dur, tomàquet i ceba) amb enciam i olives - Carn - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara - Verdura - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Carn - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Sopa - Trita de carbassó amb pastanaga i enciam - Carn - logurt natural	- Verdures tricolor - Canelons - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Peix - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Verdura - Trita de patates amb tomàquet i cogombre - Carn - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Crema de verdures - Salmó al forn amb tomàquet i enciam - Carn - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - Peix - logurt natural	- Patata i bròquil - Sopa - Vedella estofada amb xampinyons - Peix - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Canelons - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Peix - Fruita de temporada	- Paella de verdures - Verdura - Trita a la francesa amb escalivada - Carn - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Verdura - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Carn - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Verdura - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - Peix - logurt natural	- Cigrons estofats - Verdura - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Carn - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Verdura - Carn - Trita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Verdura - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Peix - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Sopa - Peix - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Fideuà - Croquetes de rostit amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

- Amanida de remolatxa, tomàquet i moresc
- Seitons enfarinats al forn
- Fruita de temporada

2

- Pa de pita amb verdures i falafels de cigrons amb salsa de iogurt
- Fruita de temporada

5

- Truita d'espínacs amb llesques de pa integral
- Fruita de temporada

6

- Crema de carbassa, patata, ceba i pastanaga
- Ou a la planxa
- Fruita de temporada

7

- Amanida de cuscús amb ou dur
- Fruita de temporada

8

- Fajitas de gall dindi amb verdures
- Fruita de temporada

9

- Amanida de pasta integral amb tonyina
- Fruita de temporada

12



13

- Conill amb samfaina i arròs integral
- Fruita de temporada

14

- Sopa de pasta
- Truita de verdures
- Fruita de temporada

15

- Amanida amb mango, gambes i quinoa
- Fruita de temporada

16

- Amanida variada
- Patates al forn amb ou a la planxa
- Fruita de temporada

19

- Quesadilles de formatge i mongeta negra amb "pico de gallo"
- Fruita de temporada

20

- Torrada d'escalivada amb anxoves
- Fruita de temporada

21

- Patata i bledes
- Ou farcit de guacamole
- Fruita de temporada

22

- Crema de de bròquil i pèsols amb crostons de pa
- Fruita de temporada

23

- Sopa d'arròs
- Truita de verdures
- Fruita de temporada

26

- Crema de verdures
- Sípia a la planxa amb all i julivert
- Fruita de temporada

27

- Amanida
- Puré de patata gratinat amb carn picada
- Fruita de temporada

28

- Amanida de tomàquet amb mozzarella
- Truita de carxofes
- Fruita de temporada

29

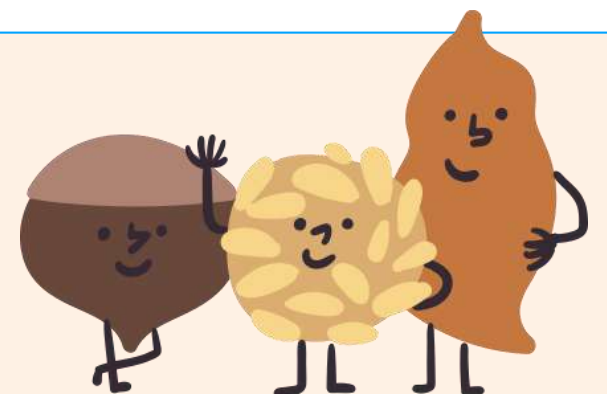
- Hummus de mongetes blanques amb bastonets de pastanaga
- Fruita de temporada

30



RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

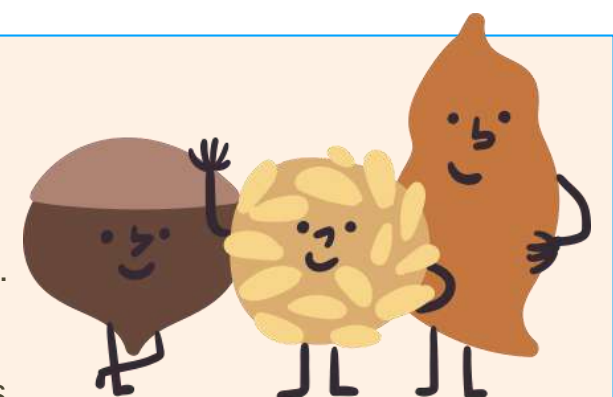
- Incloeu, com a mínim, **5 racions al dia de fruites i hortalisses** (3 de fruites i 2 d'hortalisses).
- Incloeu **llegums 3-4 vegades a la setmana**. Un bon plat de llegums conté els mateixos grams de proteïna que una ració de carn, peix o ous.
- L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants no superin la ingesta de **12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia**.
- Es recomana **limitar el consum de carn vermella i processada** (hamburgueses, salsitxes, embotits...) pel seu elevat contingut en greixos saturats, sal i altres additius relacionats amb alguns problemes de salut.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Croquetes de rostit amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

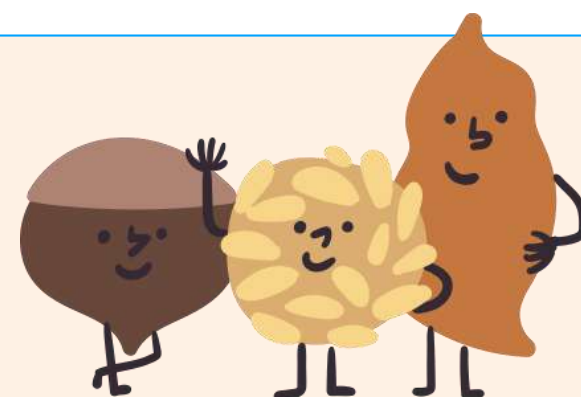
			1	2
			- Amanida d'estiu (sense ceba) - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Gall dindi a la planxa amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, ou dur, olives si tomàquet) (sense ceba) amb enciam - Fruita de temporada	- Espaguetis sense gluten saltejats amb all, oli i bacó - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures (sense ceba) - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Amanida de lleties - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures (sense ceba) - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro (sense ceba ni carbassó) - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert, ou dur picat i tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Patata amb pastanaga i mongeta verda - Gall dindi a la planxa amb acompanyament d'albergínia a la planxa (sense carbassó) - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures (sense ceba) - Truita a la francesa amb escalivada (sense carbassó) - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta sense gluten amb salsa pesto - Pollastre a la planxa amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats (sense salsa de tomàquet) - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Amanida de lleties i arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Fideus sense gluten amb verdures (sense ceba ni carbassó) - Gall dindi al forn amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Coliflor i patata - Peix a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEEN: - Crema de carbassa i moniato (sense ceba) - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

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

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural sense lactosa	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba, ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals saltejats amb all, oli i bacó - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural sense lactosa	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro (sense lactosa) - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural sense lactosa	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Ensaladilla russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural sense lactosa	- Cigrons estofats - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita a la francesa amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor amb patata - Peix a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			- Amanida d'estiu (no ou) - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons sense ou a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) sense ou amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis sense ou saltejats amb all, oli i bacó - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Pollastre a planxa amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Gall dindi a la planxa amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert (sense ou dur) amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa (sense ou ni maionesa) - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures - Llom a la planxa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta sense ou amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Lluç a la planxa amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons sense ou - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor amb patata - Peix a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre a la planxa amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



SENSE OU,

SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1	2
				Amanida d'estiu (no ou) · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural sense lactosa	Bledes amb patata · Macarrons sense ou a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8		9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) sense ou amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Macarrons sense ou saltejats amb all, oli i bacó · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Pollastre a planxa amb pastanaga i enciam · logurt natural sense lactosa		· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15		16
	· Lenties estofades · Gall dindi a la planxa amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	Vichyssoise o crema freda de porro (sense làctosa) · Pollastre a la planxa amb arròs, orenga i tomàquet amanit · logurt natural sense lactosa		· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22		23
· Amanida russa (sense ou ni maionesa) · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Llom a la planxa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	Pasta sense ou amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam logurt natural sense lactosa		· Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29		30
· Lenties amb arròs · Lluç a la planxa amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons sense ou · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor amb patata · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	<u>CASTAWEEEN:</u> · Crema de carbassa i moniato · Pollastre a la planxa amb olives i cogombre · Macedònia		

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu (sense tonyina) - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (ou dur, tomàquet i ceba, sense tonyina) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara - Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Pollastre al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Pollastre a la planxa amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa (sense tonyina) - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (sense brou de peix) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Cuixes de pollastre amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats - Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu Truita a la francesa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda Lluç a la planxa amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara (sense bacó) - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades (sense brou de carn) - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa Salsitxes vegetals amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (sense brou de carn) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) Peix a la planxa amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats (amb brou vegetal) - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics (amb brou vegetal) Lluç al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato Peix arrebossat amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara (sense bacó) - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades (sense brou de carn) - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (sense brou de carn) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats (sense brou de carn) - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs (sense brou de carn) - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

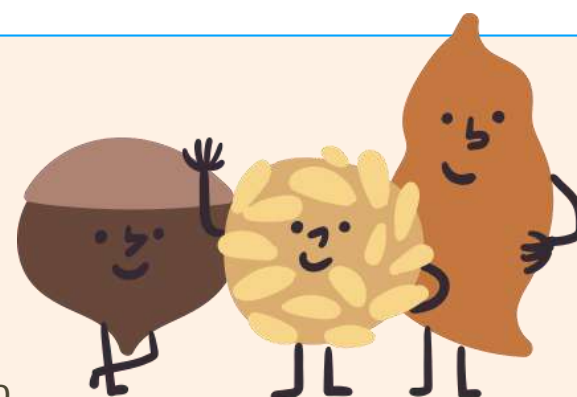
DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons sense al·lèrgens a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis sense al·lèrgens a la carbonara · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta sense al·lèrgens amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de fideus sense al·lèrgens · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor amb patata · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



SENSE FRUITS SECS, SÈSAM NI

ESPINACS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			- Amanida d'estiu - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons sense al·lèrgens a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis sense al·lèrgens a la carbonara - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita a la francesa amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta sense al·lèrgens amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de fideus sense al·lèrgens - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor amb patata - Peix a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



SENSE FRUITS

SECS, MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

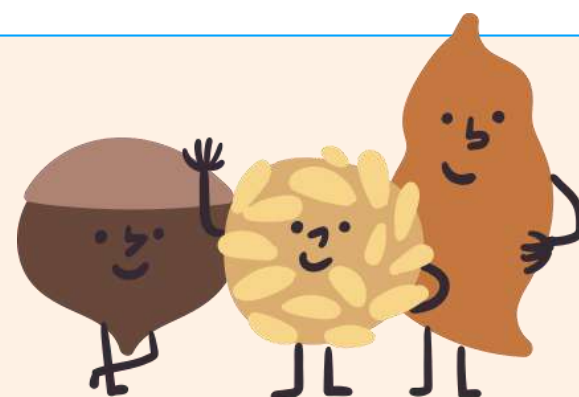
			1	2
			- Amanida d'estiu - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons sense al·lèrgens a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis sense al·lèrgens a la carbonara - Rap a la planxa (sense traces de marisc) amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn (sense traces de marisc) amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn (sense marisc) amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (amb brou vegetal) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn (sense traces de marisc) amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta sense al·lèrgens amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats - Rap al forn (sense traces de marisc) amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de fideus sense al·lèrgens - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor amb patata - Peix a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

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

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

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara - Rap a la planxa (sense traces de marisc) amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn (sense traces de marisc) amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn (sense traces de marisc) amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Fruita de temporada - Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (brou de verdures) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn (sense traces de marisc) amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats - Rap al forn (sense traces de marisc) amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



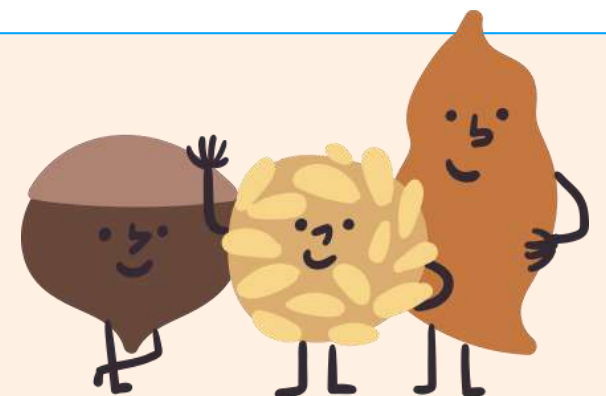
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida de patata(olives i tonyina, sense tomàquet) - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals amb orenga i tonyina - logurt natural
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Gall dindi a la planxa amb guarnició de carbassó - logurt natural	- Arròs amb verdures (carbassó i xampinyons) - Llom a la planxa amb enciam i olives - logurt natural	- Espaguetis eco integrals saltejats amb oli i orenga - Rap a la planxa amb tomàquet amanit (1-2 rodanxes) - logurt natural	- Arròs blanc amb oli i orenga - Truita de carbassó amb enciam i olives - logurt natural	- Patata bullida amb espinacs - Lluç al forn amb herbes provençals amb enciam i cogombre - logurt natural
12	13	14	15	16
	- Espaguetis eco integrals saltejats amb oli, orenga i formatge - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - logurt natural	- Arròs amb xampinyons - Salmó al forn amb enciam i olives, sense pastanaga - logurt natural	- Crema de carbassó (carbassó i patata) - Pollastre a la planxa amb arròs, orenga i tomàquet amanit (2 rodanxes) - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella a la planxa/forn amb guarnició d'enciam i cogombre - logurt natural
19	20	21	22	23
- Amanida de patata (olives, ou dur i 2 rodanxes de tomàquet) - Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre - logurt natural	- Arròs amb oli i orenga - Truita a la francesa amb enciam i olives - logurt natural	- Crema de carbassó (carbassó i patata) - Lluç al forn amb picada de julivert (sense all) amb enciam i cogombre - logurt natural	- Pasta integral saltejada amb oli, orenga i xampinyons - Pollastre a la llimona amb enciam i olives - logurt natural	- Sopa de pasta amb brou clar - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - logurt natural
26	27	28	29	30
- Arròs amb oli i orenga - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - logurt natural	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb enciam i cogombre - logurt natural	- Patata bullida amb bledes - Lluç a la planxa amb enciam i olives - logurt natural	CASTAWEEN: - Crema de carbassó (carbassó i patata) - Pollastre arrebossat amb olives i cogombre - logurt natural	

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

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

LA CASTANYA

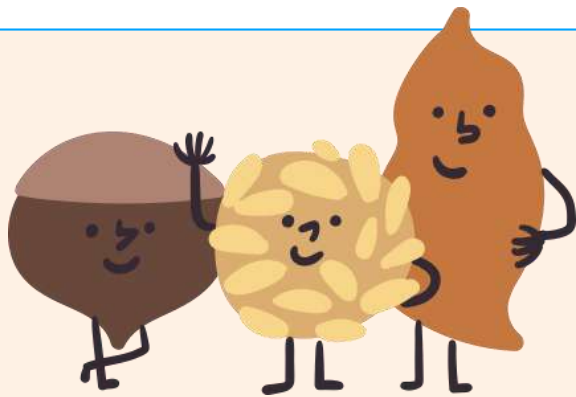
La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						1		2	
						· Amanida d'estiu (sense ceba) · Gall dindi a la planxa amb xampinyons · logurt natural		· Bledes amb patata · Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada	
5		6		7		8		9	
· Patata i mongeta verda · Gall dindi a la planxa amb verdures · Fruita de temporada		· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, ou dur, olives si tomàquet) (sense ceba) amb enciam · Fruita de temporada		· Espaguetis sense gluten saltejats amb all, oli i orenga · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada		· Arròs amb verdures (sense ceba ni brou) · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural		· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata (sense brou) · Lluç a la planxa amb oli d'oliva i herbes provençals amb tomàquet i cogombre (sense brou) · Fruita de temporada	
12		13		14		15		16	
		· Amanida de lleties · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada		· Arròs amb verdures (sense ceba) · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada		· Menestra de verdures · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert, ou dur picat (sense bacó) i tomàquet amanit · logurt natural		· Patata i bròquil · Cuixes de pollastre amb xampinyons · Fruita de temporada	
19		20		21		22		23	
· Patata amb pastanaga i mongeta verda · Gall dindi a la planxa amb acompanyament d'albergínia a la planxa (sense carbassó) · Fruita de temporada		· Arròs amb verdures (sense ceba ni brou) · Truita a la francesa amb escalivada (sense carbassó) · Fruita de temporada		· Pèsols amb verdures (sense ceba ni brou) · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada		· Pasta sense gluten amb salsa pesto · Pollastre a la planxa amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural		· Cigrons amb bròquil (sense ceba ni brou) · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada	
26		27		28		29		30	
· Amanida de lleties i arròs (sense ceba) · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada		· Fideus sense gluten saltejats amb verdures (sense ceba ni carbassó ni brou) · Gall dindi al forn amb enciam i olives · Fruita de temporada		· Coliflor i patata · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada		CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato (sense brou) · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens, olives i cogombre · Macedònia			

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



SENSE LLEGUMS I FRUITS

SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1	2
				- Amanida d'estiu - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Peix a la planxa amb amanida - Fruita de temporada
5	6	7	8	9	
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures (sense pèsols) - Fruita de temporada	- Menestra de verdures (sense pèsols) amb patata - Llom a la planxa amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Trita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn (sense pèsols) amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	
12	13	14	15	16	
	- Patata amb pastanaga i mongeta verda - Trita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures (sense pèsols) - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives (sense pèsols) - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Pollastre a la planxa amb arròs, orenga i tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons (sense pèsols) - Fruita de temporada	
19	20	21	22	23	
- Patata amb espínacs - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (sense pèsols) - Trita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de carbassó (carbassó i patata) - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre (sense pèsols) - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Mongeta verda amb patata - Rap al forn (sense pèsols) amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada	
26	27	28	29	30	
- Arròs amb verdures - Trita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata - Lluç a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia		

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



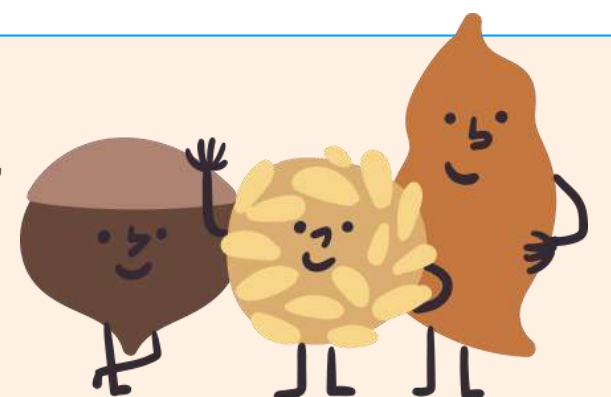
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · Fruita de temporada	· Bledes amb patata · Peix a la planxa amb amanida · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · Fruita de temporada	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades (amb brou de verdures) · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro (sense làctic) · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Patata i bròquil · Cuixes de pollastre amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Patata amb pastanaga i mongeta verda · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures (amb brou de verdures) · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · Fruita de temporada	· Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs (amb brou de verdures) · Truita a la francesa amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata · Lluç a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia	

LA CASTANYA

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Peix a la planxa amb amanida · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades (sense mostassa) · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures (sense mostassa) · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats (sense mostassa) · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs (sense mostassa) · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada (sense mostassa) · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	CASTAWEEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



SENSE LLEGUMS, SOJA NI

PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			- Amanida d'estiu - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Peix a la planxa amb amanida - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures (sense pèsols) - Fruita de temporada	- Menestra de verdures (sense pèsols) amb patata - Peix a la planxa amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Patata amb pastanaga i mongeta verda - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures (sense pèsols) - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives (sense pèsols) - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Pollastre a la planxa amb arròs, orenga i tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons (sense pèsols) - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Patata amb pastanaga i mongeta verda - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (sense pèsols) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de carbassó (carbassó i patata) - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre (sense pèsols) - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Mongeta verda amb patata - Rap al forn (sense pèsols) amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Arròs amb espínacs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Lluç a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia	

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu (sense olives) - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina sense sal, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i sense olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara (sense bacó) - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet (sense sal) - Truita de carbassó sense sal amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades (sense sal) - Truita d'espínacs sense sal amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures (sense sal) - Salmó al forn amb pastanaga, enciam (sense olives) - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Patata amb pastanaga i mongeta verda - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures - Truita a la francesa sense sal amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana sense sal (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats (sense sal) - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs (sense sal) - Truita a la francesa sense sal amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Lluç a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb tomàquet i cogombre (sense olives) - Macedònia	

*Cal utilitzar, brous, salses i conserves sense sal o baixos en sal.

*No es pot afegir sal en l'elaboració d'aquests plats ni en els acompanyaments.

LA CASTANYA

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

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

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

