



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|--|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Llenties casolanes amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa* d'au amb verdures i fideus s/gluten Pollastre rostit* amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideuà* (amb pasta s/gluten) Fruita de temporada |
| Dia 11 Pasta s/gluten amb verdures i formatge ratllat Rostit* de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades* Trita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives* Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Pasta s/gluten a la crema amb pernil* Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes* al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou* d'au amb fideus s/gluten Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Pasta s/gluten al pesto* Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Estofat* de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

Cal revisar que tots els ingredients utilitzats siguin SENSE GLUTEN, i els fregits es facin en oli net

*Cal verificar a l'etiqueta l'absència de gluten a les conserves: olives, tonyina, etc. i als embotits.

Salsa de tomàquet sense gluten, llegum seca (no en conserva), peix fresc o congelat sense gluten. Sofregits amb verdures naturals (no congelades)

Crems de verdures naturals, sense farines.

**TOTS els productes sense gluten cuits o fregits en oli net, a part del menú basal.

SENSE GLUTEN



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|--|--|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Llenties casolanes amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt de soja | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa (s/lactis) Fideuà Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures (sense formatge ratllat) Rostit de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt de soja | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata (s/lactis) Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals amb tomàquet (sense lactis ni formatge ratllat) Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes* al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt de soja | Dia 21 Brou d'au amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures (s/lactis) Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis amb oli i alfàbrega (sense formatge ratllat) Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates (sense formatge ni gratinar) Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet logurt de soja | |

SENSE LACTOSA

*INGREDIENTS SENSE LACTOSA (verificar segons fitxes de proveïdors).
 *No posar llet en les cremes i purés, ni en les truites. No cuinar amb mantega



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|--|--|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Llenties casolanes amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa* d'au amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt de soja | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa (s/lactis) Fideuà Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures (sense formatge ratllat) Rostit de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades* Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt de soja | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives* Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata (s/lactis) Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals amb tomàquet (sense lactis ni formatge ratllat) Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes* al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt de soja | Dia 21 Brou d'au* amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures (s/lactis) Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis amb oli i alfàbrega (sense formatge ratllat) Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates (sense formatge ni gratinar) Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet logurt de soja | |

*INGREDIENTS S/LACTIS NI PROTEÏNA DE LLET DE VACA (verificar fitxes de proveïdors)

** FREGITS EN OLI NOU I A PART, ARREBOSSATS SENSE LLET
 ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART
 NO UTILITZAR MANTEGA EN CAP DE LES PREPARACIONS

SIPROTEÏNA DE LLET DE VACA



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|--|---|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb verdures Gall d'indi al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Llenties casolanes amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* Truita amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideus amb verdures i pollastre Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures i formatge ratllat Rostit de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades* Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives* Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Ous al forn amb enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals a la crema amb pernil Filet de gall d'indi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou d'au amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de verdures i pollastre Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis al pesto Pollastre amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures Truita de butifarra d'ou amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

SENSE PEIX

*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta que no contenen ni estan fets a base de PEIX.

**Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|--|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb verdures (s/marisc) Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Lenties casolanes amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideus amb verdures i pollastre (s/marisc) Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures i formatge ratllat Rostit de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades* Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives* Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals a la crema amb pernil Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou d'au amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de verdures i pollastre Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis al pesto Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Lenties amb verdures Truita de butifarra d'ou amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

SENSE MARISC

*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta que no contenen ni estan fets a base de MARISC.

**Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|--|---|
| | | | | DIA 1 Patates guisades (s/picada) amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Llenties casolanes amb verdures (s/picada) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet (s/picada) Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideuà (s/picada) Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures i formatge ratllat Rostit de carn al forn amb xampinyons (s/picada) Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades (s/picada) Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures* Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals a la crema amb pernil* Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes* al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures (s/picada) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou d'au amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de peix (s/picada) Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/fruits secs) Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Estofat de vedella amb verdures (s/picada) Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures (s/picada) Truita de butifarra d'ou* amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

SENSE FRUITS SECS

*INGREDIENTS SENSE FRUITS SECS (verificar segons fitxes de proveïdors), NI PICADA DE FRUITS SECS
 ** FREGITS EN OLI NOU I A PART, ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|---|---|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Lenties casolanes amb verdures (s/carn de porc) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Peix a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au (brou s/carn de porc) amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa (s/pernil) Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideuà Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures i formatge ratllat Vedella al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades (s/carn de porc) Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures (s/carn de porc) Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals a la crema (sense pernil) Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures (s/carn de porc) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou d'au (brou s/carn de porc) amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis al pesto Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Lenties amb verdures (s/carn de porc) Truita francesa amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|--|---|--|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Llenties casolanes amb verdures (s/carn) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Peix a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa de verdures amb verdures i fideus Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa (s/pernil) Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideuà Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures i formatge ratllat Peix al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades (s/carn) Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures (s/carn) Ous durs amb enciam i olives Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Peix a la planxa amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals a la crema (sense pernil) Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures (s/carn) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Sopa de verdures amb fideus Peix al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis al pesto Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Ous remenats amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures (s/carn) Truita francesa amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

SENSE CARN



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|---|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Lenties casolanes amb verdures Peix amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au amb verdures i fideus (s/ou) Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideuà (fideus s/ou) Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons s/ou amb verdures i formatge ratllat* Rostit de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades Peix a la planxa amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Pasta s/ou a la crema amb pernil* Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes* al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures Peix a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou d'au amb fideus s/ou Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Pasta s/ou al pesto* Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades* Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Lenties amb verdures Peix a la planxa amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

*INGREDIENTS SENSE OU O PROTEÏNA D'OU (verificar segons fitxes de proveïdors)
 ** FREGITS EN OLI NOU I A PART, ARREBOSSATS SENSE OU, ELABORAR ELS PLATS EN UNA PLANXA NETA I EL FORN A PART

SENSE OU

ATENCIÓ A LES ETIQUETES, HI HA OU SI ENTRE ELS INGREDIENTS TROBEM:

- E-322 Lecitina (que no sigui de soja), E-1105 Lisozima
- Albumina, Coagulant, Emulsificant, Globulina, Livetina, Vitelina
- Ovoalbumina, Ovomucoide, Ovalvetina, Ovomucina
- E-161-b (futeïna, pigment groc)



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|---|---|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Lenties casolanes amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa* d'au amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideuà Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures i formatge ratllat Rostit de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives* Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals a la crema amb pernil* Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes* al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou* d'au amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis al pesto Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures Truita de butifarra d'ou* amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

SENSE SOJA

*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta o fitxa de proveïdors que no contenen ni estan fets a base de SOJA, DERIVATS o FARINES DE SOJA. Ni tampoc additius a base de soja (lecitina-E322, àcids grassos-E471...)

**Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|--|--|--|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb calamars i gambes Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Patata bullida amb verdures (s/pèsols) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) (s/pèsols) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au (brou s/llegum) amb verdures i fideus Pollastre rostit amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa* (s/pèsols) Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt sostenible | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa Fideuà* Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures i formatge ratllat Rostit de carn al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongeta tendra i patata Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt sostenible | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives* Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata Daus de gall d'indi amb verdures (s/pèsols) Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals a la crema amb pernil* Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Salsitxes* al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Patata estofada amb verdures (s/pèsols) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt sostenible | Dia 21 Brou d'au (brou s/llegum) amb fideus Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures* Paella de peix (s/pèsols) Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis al pesto Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates gratinades Estofat de vedella amb verdures (s/pèsols) Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures* Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Patata bullida amb verdures (s/pèsols) Truita de butifarra d'ou* amb enciam i tomàquet logurt sostenible | |

SENSE LLEGUM

*Tots els ingredients utilitzats cal verificar segons etiqueta o fitxa de proveïdors que no contenen ni estan fets a base de LLEGUM, DERIVATS o FARINES DE LLEGUM. Ni tampoc additius a base de soja (lecitina-E322, àcids grassos-E471...)

**Cal elaborar els plats a la planxa en una neta, els fregits en oli net, i el forn a part.



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|--|--|
| | | | | DIA 1 Patates guisades amb verdures Palometa al forn Fruita de temporada |
| Dia 4 Llenties casolanes amb verdures (s/carn) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 5 Minestra de verdures (mongeta, pastanaga i coliflor) Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 6 Sopa d'au (brou desgreixat) amb verdures i fideus Pollastre a la planxa s/pell amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Dia 7 Arròs a la milanesa (s/pernil) Filet de lluç a la planxa amb all i julivert i enciam logurt desnatat | Dia 8 Crema de pastanaga, ceba i carbassa (s/lactis) Fideuà Fruita de temporada |
| Dia 11 Macarrons amb verdures (s/formatge ratllat) Peix al forn amb xampinyons Fruita de temporada | Dia 12 Mongetes blanques estofades (s/carn) Truita a les fines herbes amb tomàquet amanit logurt desnatat | Dia 13 Patates guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada | Dia 14 Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb llimona i enciam Fruita de temporada | Dia 15 Crema de carbassó, ceba i patata (s/lactis) Daus de gall d'indi amb verdures Fruita de temporada |
| Dia 18 Espirals amb tomàquet (sense lactis ni formatge ratllat) Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 19 Mongeta tendra amb patates Ous al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Dia 20 Cigrons cuits amb verdures (s/carn) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada logurt desnatat | Dia 21 Brou d'au (brou desgreixat) amb fideus Pollastre al forn (s/pell) amb amanida Fruita de temporada | Dia 22 Crema de verdures (s/lactis) Paella de peix Fruita de temporada |
| Dia 25 Espaguetis al pesto (s/formatge ratllat) Llom de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada | Dia 26 Coliflor amb patates (sense formatge ni gratinar) Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada | Dia 27 Arròs amb verdures Medallons de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Dia 28 Llenties amb verdures (s/carn) Truita francesa amb enciam i tomàquet logurt desnatat | |

BAIX EN COLESTEROL