

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4) 1P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) 2P CARBASSÓ A LA PLANXA GU PO IOGURT (7)
	1	2	3	4
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 6, 7, 8, 11) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS
7	8	9	10	11
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AMB SALS DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 6, 8, 11) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI (1, 10, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS
21	22	23	24	25
1P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (1) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO IOGURT (7)	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA	Festiu	
28	29	30	Festiu	
			31	



-  **Gluten**
(1)
-  **Crustacis**
(2)
-  **Ous**
(3)
-  **Peix**
(4)
-  **Cacauet**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Llet**
(7)
-  **Fruits secs**
(8)
-  **Api**
(9)
-  **Mostassa**
(10)
-  **Sèsam**
(11)
-  **Sulfits**
(12)
-  **Tramusos**
(13)
-  **Mol·luscs**
(14)



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN sense gluten (6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P AMANIDA DE FUSSILIS sense gluten (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (4) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO IOGURT (7) 4
1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO (3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P CREMA DE CARBASSA 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS PO IOGURT (7) 9	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS  11
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU PASTANAGA AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P ESPAGUETIS sense gluten AMB SALSA DE FORMATGES (3, 7) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 16	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P CREMA DE PASTANAGA MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL (LLENTIES sense gluten) (2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P FRUITA DEL TEMPS 21	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT (7) 22	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P ESTOFAT DE GALL DINDI sense gluten (10, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS  25
1P VERDURA DE TEMORADA LLENTIES sense gluten ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 2P TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P FUSSILIS sense gluten AMB CREMA DE XAMPINYONS (7) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO IOGURT (7) 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA 30		



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 910820489

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO IOGURT sense lactosa
	1	2	3	4
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 3, 5, 8) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS
7	8	9	10	11
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET (1, 3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, FORMATGE sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVERS (1, 6, 8, 11) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (LLENTIES) sense lactosa (1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT sense lactosa	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI (1, 10, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS
21	22	23	24	25
1P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (1) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB CREMA sense lactosa DE XAMPINYONS (1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA	Festiu	
28	29	30	31	



-  **Gluten (1)**
-  **Crustacis (2)**
-  **Ous (3)**
-  **Peix (4)**
-  **Cacauet (5)**
-  **Soja (6)**
-  **Llet (7)**
-  **Fruits secs (8)**
-  **Api (9)**
-  **Mostassa (10)**
-  **Sèsam (11)**
-  **Sulfits (12)**
-  **Tramusos (13)**
-  **Mol·luscs (14)**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO IOGURT (7)
	1	2	3	4
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 3, 5, 7) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA 2P FRICANDÓ DE LLOM GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS
7	8	9	10	11
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18
1P CREMA DE PASTANAGA MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (LLENTIES) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI (1, 10, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS
21	22	23	24	25
1P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (1) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO IOGURT (7)	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA	Festiu	
28	29	30	31	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 910829489

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P BLEDES AMB PATATES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CREMA DE CARBASSÓ BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7) PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12) GU I COMÍ (12) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga)(1, 4) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO IOGURT (7) 4
1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB POMA (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 11, 6, 7, 8) 2P TRUITA DE MOZZARELLA I TOMAQUETS (3, 7) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 10, 6) PO IOGURT (7) 9	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P HAMBURGUESES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 10, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 16	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA MARGARITA (salsa de tomàquet i mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 14, 2, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 11, 6, 8) MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9) 2P (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9) GU (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9) PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT (7) 22	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ESPINACS A LA CATALANA (5, 8) 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (1) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 12, 2, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO IOGURT (7) 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA 30		

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

EL 16 OCTUBRE
es celebra el dia mundial de

L'ALIMENTACIÓ

Decàleg per un estil de vida saludable.



1 Prioritza els aliments d'origen vegetal.

2

Utilitza oli d'oliva per cuinar i amanir.



3

Opta per aliments integrals i substitueix els refinats.



5

Limita el consum de carns vermelles i processades.



4

Escull lactis preferiblement sense sucre afegits.



6

Beu aigua per mantenir-te hidratat i evita les begudes ensucrades



7

Tria productes de temporada i de proximitat



8

Practica activitat física i evita el sedentarisme

10

Planifica la compra i els àpats en família

9

Procura tenir un son reparador