



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>2</b>	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT (7) ..... <b>3</b>	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (12, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ARRÒS DE MUNTANYA AMB CARN I BOLETS (12) 2P BOLETS (12) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>5</b>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: #f08080; font-family: cursive;">Festiu</div> ..... <b>6</b>
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT (7) ..... <b>9</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>10</b>	1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS (1) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>11</b>	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) HAMBURGUESA DE CIGRÓ 2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) ..... <b>12</b>	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <div style="text-align: right;"></div> ..... <b>13</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>16</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) ..... <b>17</b>	1P CREMA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>18</b>	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>19</b>	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) ..... <b>20</b>





**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

- 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)
















# DESEMBRE (sense carn)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>2</b>	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P NUGGETS VEGETALS (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT (7) ..... <b>3</b>	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) FALAFEL AMB SALSA D'HORTALISSES (tomàquet, ceba i pastanaga) (1, 9) 2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU ..... PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA I LLEGUM PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P ..... PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>5</b>	 ..... <b>6</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT (7) ..... <b>9</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>10</b>	1P MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA, CEBA I PORROS (1) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES GU ..... PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>11</b>	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) HAMBURGUESA DE CIGRÓ 2P ..... GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) ..... <b>12</b>	 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>13</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>16</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) ..... <b>17</b>	1P CREMA DE VERDURES HAMBURGUESES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) 2P ..... GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>18</b>	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>19</b>	1P SOPA DE NADAL AMB PASTA (1, 12, 6, 9) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 4, 9) PO POSTRE DE NADAL (1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8) ..... <b>20</b>



**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

-  **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)

# DESEMBRE ( sense fruits secs )



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE MONIATO ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>2</b>	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>3</b>	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ARRÒS DE MUNTANYA AMB CARN I BOLETS ( 12 ) 2P FRUITA DEL TEMPS ..... <b>5</b>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: #e91e63; font-family: cursive;">Festiu</div> ..... <b>6</b>
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>9</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>10</b>	1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS ( 1 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>11</b>	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) HAMBURGUESA DE CIGRÓ 2P PATATES FREGIDES PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>12</b>	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <div style="text-align: right;"></div> ..... <b>13</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES ( 1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 9 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>16</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>17</b>	1P CREMA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 ) 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>18</b>	1P CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P CROQUETES DE PERNIL ( 1, 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>19</b>	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES ( 1, 12, 6, 9 ) 2P POLLASTRE AMB PRUNES ( 12, 5 ) PO POSTRE DE NADAL sense fruits secs ( 1, 11, 12, 3, 5, 6, 7 ) ..... <b>20</b>



**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

- 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 sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten ( 9 )	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)		
2P	TRUITA DE MONIATO ( 3 )	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten ( 3 )	2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12, 6 )	2P	ARRÒS DE MUNTANYA AMB CARN I BOLETS ( 12 )		
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	GU	FRUITA DEL TEMPS		
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	MACARRONS sense gluten AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS	1P	CREMA DE CARBASSA (patata i porro)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)
2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 )	2P	FRICANDÓ DE LLOM	2P	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA	2P	HAMBURGUESA DE CIGRÓ CASOLANA sense gluten ( 12 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES
PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	
1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN	1P	CREMA DE VERDURES	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA		1P	SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES sense gluten ( 12, 6, 9 )
2P	MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES sense gluten ( 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 )	2P	TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3 )	2P	LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 )	2P	CROQUETES sense gluten ( 10, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 )	2P	POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES ( 12, 5, 8 )
GU		GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA	8 PO	POSTRE DE NADAL sense gluten ( 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8 )
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>	



**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

- 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 )**



# DESEMBRE ( sense lactosa )



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE MONIATO ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>2</b>	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT sense lactosa ..... <b>3</b>	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9 ) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (12, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ARRÒS DE MUNTANYA AMB CARN I BOLETS (12 ) 2P BOLETS (12 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>5</b>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: #e91e63; font-family: cursive;"> <b>Festiu</b> </div> ..... <b>6</b>
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa CASOLANA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT sense lactosa ..... <b>9</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>10</b>	1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS (1 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>11</b>	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ GU PATATES FREGIDES PO IOGURT sense lactosa ..... <b>12</b>	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <div style="text-align: right;"> </div> ..... <b>13</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES sense lactosa (1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 8, 9 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>16</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa ..... <b>17</b>	1P CREMA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12 ) 2P AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>18</b>	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 ) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>19</b>	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 12, 6, 9 ) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (12, 5, 8 ) 8 PO POSTRE DE NADAL sense lactosa (1, 11, 12, 3, 5, 6, 8 ) ..... <b>20</b>





**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

- 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)







# DESEMBRE ( sense ou )



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>2</b>	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou ( 1 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>3</b>	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) ARRÒS DE MUNTANYA AMB CARN I BOLETS ( 12 ) 2P PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>5</b>	 ..... <b>6</b>
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P NUGGETS VEGETALS ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>9</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>10</b>	1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS ( 1 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>11</b>	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) HAMBURGUESA DE CIGRÓ 2P GU PATATES FREGIDES PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>12</b>	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS  ..... <b>13</b>
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 10, 11, 13, 14, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ) PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>16</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN HAMBURGUESES VEGETALS A LA PLANXA ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 ) ..... <b>17</b>	1P CREMA DE VERDURES LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>18</b>	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA 2P GALL D'INDI ARREBOSSAT ( 1,3 ) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU PO FRUITA DEL TEMPS ..... <b>19</b>	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES ( 1, 12, 6, 9 ) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES ( 12, 5, 8 ) 8 PO POSTRE DE NADAL sense ou ( 1, 11, 12, 5, 6, 7, 8 ) ..... <b>20</b>



**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

-  **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 )**

# DESEMBRE ( sense peix )



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 )	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	<i>Festiu</i>	
2P	TRUITA DE MONIATO ( 3 )	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 )	2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12, 6 )	2P	ARRÒS DE MUNTANYA AMB CARN I BOLETS ( 12 )		
GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, TARONJA I REMOLATXA	GU	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	PO	FRUITA DEL TEMPS		
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>			
1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS ( 1 )	1P	CREMA DE CARBASSA (patata i porro)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)
2P	TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 )	2P	FRICANDÓ DE LLOM	2P	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA	2P	HAMBURGUESA DE CIGRÓ	2P	POLLASTRE A LA PLANXA
GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES
PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	
1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN	1P	CREMA DE VERDURES	1P	CIGRONS ESTOFATS AMB PATATA I CARBASSA	1P	SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES ( 1, 12, 6, 9 )
2P	MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES ( 1, 10, 11, 13, 14, 2, 5, 6, 7, 8, 9 )	2P	TRUITA DE PATATA I CARXOFA ( 3 )	2P	LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI ( 12 )	2P	REMENAT D'OU AMB VERDURES ( 3 )	2P	POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES ( 12, 5, 8 )
GU		GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA	PO	POSTRE DE NADAL ( 1, 11, 12, 3, 5, 6, 7, 8 )
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS		
<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>	



**MENJADORS** escolars  
+sans +sostenibles

- 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 )

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## 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

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat



## BOLES de nadal

INGREDIENTS

- Magranes
- Formatge ratllat al gust (gouda, Comté)
- Formatge cremós
- Espècies al gust (herbes provençals, julivert, pebre...)

ELABORACIÓ

Barreja tots els ingredients i fes boles que deixarem en una safata per evitar que s'enganxin i les posem a la nevera uns 20 minuts. Un cop tenim la magrana pelada, arrebossem les boles amb els grans de magrana i llestos!

## CORONA de nadal

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



## ARBRES de nadal

INGREDIENTS

- Massa de full
- Formatge parmesà
- Pernil curat
- Ou

ELABORACIÓ

Ratllem el formatge parmesà per sobre de la massa de full, seguidament col·loquem els talls de pernil. Tallem a tires de 2cm de gruix. Dobleguem sobre si mateixa les tires l'una sobre l'altre, posem una broqueta i pintem amb l'ou. Ratllem una mica més de formatge per sobre i 15 minuts al forn a 180 °C.

