

OCTUBRE | ESCOLA XALOC (vegà)



DILLUNS

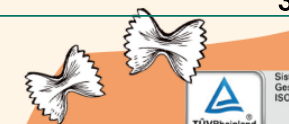
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES (12) FUSSILIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) TOFU MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 9, 12, T6, T10) 2P TRUITA amb farina de cigrò CARBASSÓ, PATATA I CEBA I AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9, T9) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES AMANIDA D'ENCIAM VARIATS, POMA I TOMÀQUET GU TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
	1P ARRÒS AMB SALS DE CARBASSA I REMOLATXA 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES (11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P TOFU ESTOFAT (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) (12, T9) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA AL VAPOR 2P CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS (12, T9) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (T9) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALS (T6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P SALTEJAT DE XAMPINYONS I CIGRONS AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) GU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA A LA PLANXA 1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU PO FRUITA DE TEMPORADA	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 1P 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P ARRÒS AMB VERDURES 2P REMENAT de farina de cigrò AMB BOLETS) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 9, 12, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P NATXOS AMB SALS GUACAMOLE sense làctics 2P BURRITOS VEGETALS (1, T1, T9, T10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR 2P CIGRONS GUIATS AMB VERDURES GU PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (12, T5, T8) 2P TOFU AL FORN AMB CASTANYES (1, 6) GU PATATES PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)



OCTUBRE | ESCOLA XALOC (sense gluten)



DILLUNS

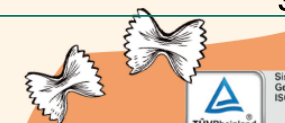
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES (12) FUSSILIS sense gluten A LA 2P BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P GALL DINDI AL FORN (farigola i julivert) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9, 12) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T3) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PATATES XIPS PO NATILLES (3, 7)
5	6	7	8	2
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES (12) FUSSILIS sense gluten A LA 2P BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P GALL DINDI AL FORN (farigola i julivert) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9, 12) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3, T9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	2
<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS sense gluten GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) (12, T9) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA sense gluten GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS (12, T9) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
1P MINESTRA DE VERDURES (T9) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA (T6) GU XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS sense gluten A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (3, 7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETES GUIADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T9) 2P TRUITA DE PATATES (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) (T9) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL DOLÇ (3, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9, 12) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (T7) 2P BURRITOS sense gluten DE GALL DINDI (T9, T10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR 2P CIGRONS GUIATS AMB CAP DE LLOM (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (12, T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30



OCTUBRE | ESCOLA XALOC (sense lactosa)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 	 **** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL DE SEGON PLAT COM EXIGEIXEL REIAL DECRET 315/2025		1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PATATES XIPS PO POSTRE sense lactosa
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES (12) FUSSILIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) I AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense lactosa 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
	1P ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) (12, T9) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS (12, T9) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (T9) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA (T6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) (T9) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL DOLÇ (3, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, 12, T6, T10) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE sense lactosa 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, T1, T9, T10) GU "FRIJIOLES" AMB ARRÒS PO IOGURT sense lactosa	1P MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR 2P CIGRONS GUIATS AMB CAP DE LLOM (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (12, T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATATES PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)



OCTUBRE | ESCOLA XALOC (sense ou)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

  **** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL DE SEGON PLAT COM EXIGEIXEL REIAL DECRET 315/2025				
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES (12) FUSSILIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 6	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 9, 12, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA I AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 1P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) 2P GU PATATES XIPS PO POSTRE sense ou 2
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES (12) FUSSILIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) 6	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 9, 12, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA I AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9, T9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 9
<i>Festiu</i> 12	1P ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) (12, T9) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS (12, T9) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 16
1P MINESTRA DE VERDURES (T9) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA (T6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P FUSSILIS MB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO IOGURT (7) 20	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P PEIX BLANC AL FORN 8 2, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) (T9) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA 23
1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 9, 12, T6, T10) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (T7) 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, T1, T9, T10) GU "FRIJOL" AMB ARRÒS PO IOGURT (7) 28	1P MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR 2P CIGRONS GUIATS AMB CAP DE LLOM (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (12, T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATATES PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11) 30



OCTUBRE | ESCOLA XALOC (sense porc)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 	 **** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL DE SEGON PLAT COM EXIGEIXEL REIAL DECRET 315/2025		1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU PATATES XIPS PO NATILLES (3, 7)
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES (12) FUSSILIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T3, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) I AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3, T9) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
	1P ARRÒS AMB SALSA DE CARBASSA I REMOLATXA 2P TRUITA DE GALL DINDI (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P DAUS DE RAP ESTOFATS (1, 2, 4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) (12, T9) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS (12, T9) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (T9) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSA (T6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB CREMA DE LLET (1, 3, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) (12, T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) (T9) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU POMA SALTEJADA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P ARRÒS MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9) 2P REMENAT D'OU AMB BOLETS (3, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS INTEGRALS (1, 3, 9, 12, T6, T10) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (T7) 2P BURRITOS DE GALL DINDI (1, T1, T9, T10) GU "FRIJOL" AMB ARRÒS PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA I PATATA AL VAPOR 2P CIGRONS GUIATS AMB VERDURES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (12, T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATATES PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tardor amb magrana
Crema de carbassa i castanyes
Arròs amb bolets i porros
Sopa de pistons amb verdures
Purè de patata i pastanaga amb cruixent de parmesà

Truita de carbassa i formatge
Llom arrebossat amb amanida
Llobarro al forn amb patata i ceba
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet
Estofat de vedella amb bolets

PO

Poma o pera al forn amb canyella
Iogurt natural amb nous
Macedònia de fruita de temporada
Sopeta de suc de taronja i magrana
Flam d'ou casolà



2N

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

"La tardor ens ofereix una gran varietat d'aliments de temporada. Aprofitem-ho per introduir noves textures i sabors als sopars dels infants, mantenint sempre un àpat senzill, lleuger i equilibrat. Per exemple, podem preparar una salsa de carbassa per acompanyar la pasta, o afegir bolets saltejats a l'arròs per descobrir els nous gustos de la temporada."