

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P TALLARINES AMB PESTO CASOLÀ D'ESPINACS I ALFÀBREGA ( 1, 3, 5, 7, 8 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS <b>2</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS <b>3</b>	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS <b>5</b>	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 3, 7, 9 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 ) <b>6</b>
1P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1, 3, 5, 6, 7, 10, 12 ) 2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 ) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS <b>9</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ( 7 ) <b>10</b>	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS <b>11</b>	<b>FESTA</b>	
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS <b>16</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 ) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS <b>17</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES ( 5, 8 ) PO IOGURT ( 7 ) <b>18</b>	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS ( 1, 9, 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS <b>19</b>	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 6, 7, 9, 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>20</b>
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P CROQUETES DE PERNIL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>23</b>	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>24</b>	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) ( 5, 8 ) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS <b>25</b>	1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA I COL KALE ( 1, 9 ) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>26</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU MONIATO AL FORN PO IOGURT ( 7 ) <b>27</b>
1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>30</b>	1P CREMA DE PASTANAGA I CASTANYES 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA <b>31</b>			



**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

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

**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

OFERIM MENÚS..



RECEPTA DE TARDOR



## PANELLETS

*de pinyons, ametlles, cacao i coco*

TEMPS  
45min

RACIONS  
55 unitats

DIFICULTAT  
Mig

### INGREDIENTS

- o 2 ous
- o 250g sucre
- o 350g farina d'ametlla
- o 300g de boniato
- o 300g pinyons
- o 150g d'ametlles picades
- o 10g cacao en pols
- o 100g de sucre llustre
- o 100g de coco ratllat

### ELABORACIÓ

- Pelem el moniato, el tallem a daus i el bullim. Un cop cuit, retirem l'aigua i l'aixafem amb l'ajuda d'una forquilla.
- En un bol, barregem un ou amb el sucre i la farina d'ametlla fins a aconseguir una pasta homogènia.
- Posem la massa a la nevera i la deixem reposar 6 hores.
- Separem la massa en 4 porcions iguals, en una d'elles hi posem el cacao en pols i barregem. En una altra part hi afegim un parell de cullerades de coco ratllat.
- Comencem a fer boles petites i les arrebossem; la massa de cacao amb sucre llustre, la massa de coco amb el coco ratllat, una part de la massa de moniato amb les ametlles picades i l'altra part amb els pinyons.
- Amb l'ou que teníem reservat el batem i pintem amb l'ajuda d'un pinzell els panellets d'ametlla i pinyó.
- Col·loquem tots els panellets amb una safata de forn i ho posem a 180°C durant 15 minuts. Deixem refredar i ja els podem degustar!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P TALLARINES AMB ESPINACS I FORMATGE RATLLAT ( 1, 3, 7 ) 2P POLLASTRE AL FORN GU XAMPINYONS PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>2</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>3</b>	1P ARRÒS SALTEJAT AMB ORENGA 2P TRUITA FRANCESA ( 3 ) GU AMANIDA** PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>4</b>	1P CREMA DE VERDURES* 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>5</b>	1P RISOTTO DE BOLETS I ( 3, 7 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>6</b>
1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 ) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>9</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>10</b>	1P ARRÒS BLANC AMANIT AMB OLI D'OLIVA 2P BACALLÀ AL FORN ( 4 ) GU XAMPINYONS PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>11</b>	<b>FESTA</b>	
1P MACARRONS AMB FORMATGE RATLLAT ( 1, 3, 7 ) 2P TRUITA FRANCESA ( 3 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>16</b>	1P BLEDES AMB PATATA 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA GU ARRÒS BLANC PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>17</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>18</b>	1P ARRÒS SALTEJAT DAUS DE LLOM ESTOFATS ( 1, 9, 12 ) 2P DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>19</b>	1P CREMA DE VERDURES* 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (mozzarella i olive negres) ( 1, 6, 7, 9, 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>20</b>
1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES ( 1 ) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>23</b>	1P ARRÒS CALDÒS 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>24</b>	1P CREMA DE VERDURES* 2P ESTOFAT DE GALL DINDI* GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 ) PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>25</b>	1P PATATES GUISADES* 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4 ) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>26</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE AL FORN GU PATATA AL FORN PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>27</b>
1P ARRÒS SALTEJAT OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 ) 2P AMANIDA* GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>30</b>	1P CREMA DE VERDURES* 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB AL FORN ( 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 ) <b>31</b>	*VERDURES PERMESES: patata vella, espinacs, xampinyons, col, enciam, api, escarola, bledes, bròquil i endívies. *FRUITES PERMESES:alvocat, papaia, olives * LLEGUMS PERMESES: tofu, seitan * FRUITS SECS PERMESOS: llavors de sèsam i de carbassa		

# 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

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

RECEPTA DE TARDOR



# PANALLETS

*de pinyons, ametlles, cacao i coco*

TEMPS  
45min

RACIONS  
55 unitats

DIFICULTAT  
Mig

## INGREDIENTS

- o 2 ous
- o 250g sucre
- o 350g farina d'ametlla
- o 300g de boniato
- o 300g pinyons
- o 150g d'ametlles picades
- o 10g cacao en pols
- o 100g de sucre llustre
- o 100g de coco ratllat

## ELABORACIÓ

- Pelem el moniato, el tallem a daus i el bullim. Un cop cuit, retirem l'aigua i l'aixafem amb l'ajuda d'una forquilla.
- En un bol, barregem un ou amb el sucre i la farina d'ametlla fins a aconseguir una pasta homogènia.
- Posem la massa a la nevera i la deixem reposar 6 hores.
- Separem la massa en 4 porcions iguals, en una d'elles hi posem el cacao en pols i barregem. En una altra part hi afegim un parell de cullerades de coco ratllat.
- Comencem a fer boles petites i les arrebossem; la massa de cacao amb sucre llustre, la massa de coco amb el coco ratllat, una part de la massa de moniato amb les ametlles picades i l'altra part amb els pinyons.
- Amb l'ou que teníem reservat el batem i pintem amb l'ajuda d'un pinzell els panallets d'ametlla i pinyó.
- Col·loquem tots els panallets amb una safata de forn i ho posem a 180 °C durant 15 minuts. Deixem refredar i ja els podem degustar!



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1P	PASTA sense gluten AMB PESTO CASOLÀ D'ESPINACS I ALFÀBREGA ( 3, 5, 7, 8 )	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 3, 7, 9 )
2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	LLOM DE CANYA A LA PLANXA	2P	TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )	2P	HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA ( 12 )	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 )
GU	PASTANAGA BULLIDA	GU	AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )
<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
1P	LLENTIES sense gluten ESTOFADES AMB HORTALISSES	1P	BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 9 )	1P	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>	
2P	TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P	POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) ( 3 )	2P	BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten ( 12 )				
GU	TOMÀQUET AL FORN	GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	PÈSOLS SALTEJATS				
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	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 3, 7 )	1P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3, 6, 7, 9, 12 )	2P	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 )	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 )	2P	DAUS DE LLOM ESTOFATS sense gluten ( 9, 12 )	2P	PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 6, 7, 9, 12 )
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA	GU	ARRÒS BLANC	GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES ( 5, 8 )	GU	DAUS DE PATATES SALTEJADES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
PO	FRUITA DEL TEMPS	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>	
1P	FUSSILIS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 3, 7 )	1P	ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga)	1P	CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) ( 5, 8 )	1P	LLENTIES sense gluten ESTOFADES AMB POMA I COL KALE ( 9 )	1P	BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 9 )
2P	CROQUETES sense gluten ( 3, 7, 12 )	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten ( 3, 4 )	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	GU	PASTANAGA	GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	MONIATO AL FORN
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )
<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>	
1P	ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P	CREMA DE PASTANAGA I CASTANYES						
2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 )	2P	MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12 )						
GU	AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA						
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	TARONJA AMB CANYELLA						
<b>30</b>		<b>31</b>							

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P TALLARINES AMB HERBES AROMÀTIQUES ( 1 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS <b>2</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS <b>3</b>	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS <b>5</b>	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA ( 3, 9 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa <b>6</b>
1P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa ( 3 ) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS <b>9</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa <b>10</b>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS <b>11</b>	<b>FESTA</b>	
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1 ) 2P TRUIT A LA FRANCESA ( 3 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS <b>16</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 ) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS <b>17</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES ( 5, 8 ) PO IOGURT sense lactosa <b>18</b>	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS ( 1, 9, 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS <b>19</b>	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) ( 1, 6, 9, 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>20</b>
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1 ) 2P LLOM A LA GRAELLA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>23</b>	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>24</b>	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) ( 5, 8 ) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS <b>25</b>	1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA I COL KALE ( 1, 9 ) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>26</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU MONIATO AL FORN PO IOGURT sense lactosa <b>27</b>
1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>30</b>	1P CREMA DE PASTANAGA I CASTANYES 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA <b>31</b>			



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 TALLARINES AMB HERBES AROMÀTIQUES ( 1 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS <b>2</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS <b>3</b>	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P BACALLÀ AL FORN ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS <b>5</b>	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA ( 9 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 ) <b>6</b>
1P LLENTIES ESTOFADES AMNB HORTALISSES ( 1 ) 2P HAMBURGUESA A LA POLANXA ( 12 ) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS <b>9</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) ( 1 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ( 7 ) <b>10</b>	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS <b>11</b>	<b>FESTA</b>	
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1 ) 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS <b>16</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 ) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS <b>17</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES ( 5, 8 ) PO IOGURT ( 7 ) <b>18</b>	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS ( 1, 9, 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS <b>19</b>	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 6, 7, 9, 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>20</b>
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1 ) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>23</b>	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P GALL SANT PERE AL FORN ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>24</b>	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) ( 5, 8 ) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS <b>25</b>	1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA I COL KALE ( 1, 9 ) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou ( 1,4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>26</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU MONIATO AL FORN PO IOGURT ( 7 ) <b>27</b>
1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P POLLASTRE AMB PATATES GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>30</b>	1P CREMA DE PASTANAGA I CASTANYES 2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA <b>31</b>			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P TALLARINES AMB PESTO CASOLÀ D'ESPINACS I ALFÀBREGA ( 1, 3, 5, 7, 8 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS <b>2</b>	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA PO FRUITA DEL TEMPS <b>3</b>	1P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>4</b>	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESES VEGETALS A LA PLANXA ( 6 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS <b>5</b>	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA ( 3, 7, 9 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 ) <b>6</b>
1P LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 ) GU TOMÀQUET AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS <b>9</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ( 7 ) <b>10</b>	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA ( 1, 12 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS <b>11</b>	<b>FESTA</b>	
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS <b>16</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE MOSTASSA I MEL ( 10, 12 ) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS <b>17</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES ( 5, 8 ) PO IOGURT ( 7 ) <b>18</b>	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS ( 1, 9, 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS <b>19</b>	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 6, 7, 9, 12 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS <b>20</b>
1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) ( 1, 3, 7 ) 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>23</b>	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>24</b>	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) ( 5, 8 ) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6 ) PO FRUITA DEL TEMPS <b>25</b>	1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA I COL KALE ( 1, 9 ) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4 ) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS <b>26</b>	1P BROU CASOLÀ D' AUS I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9 ) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU MONIATO AL FORN PO IOGURT ( 7 ) <b>27</b>
1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS <b>30</b>	1P CREMA DE PASTANAGA I CASTANYES 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALS DE TOMÀQUET ( 12 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO TARONJA AMB CANYELLA <b>31</b>			