

SENSE GLUTEN

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons (**sense traces de gluten**) estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- **Pasta sense gluten** als quatre formatges
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8



9



10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- **Fideuà (pasta sense gluten)** de verdures
- Fruita de temporada

11

- **Pasta sense gluten** gratinada
- Lluç amb salsa verda (**sense farines**) i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i **arròs**
- TRIA LA FRUITA

15

- **Pasta sense gluten** amb verdures i soja (**sense gluten**)
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

**DIA DEL PARE
MANYANET**

- **Pizza sense gluten**
- **Pollastre arrebossat sense gluten** amb patates xips (**sense traces de gluten**)
- **Pastis sense al·lèrgens**

17

- Mongetes (**sense traces de gluten**) estofades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb **pasta sense gluten**
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i **pastís sense al·lèrgens**

19

- Minestra de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE OU

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- **Pasta sense ou** als quatre formatges
- **Pollastre a la planxa** amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8



9



10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- **Fideuà (pasta sense ou)** de verdures
- Fruita de temporada

11

- **Pasta sense ou gratinada**
- Lluç amb salsa verda i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús
- TRIA LA FRUITA

15

- **Pasta sense ou** amb verdures i soja
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE
MANYANET

- **Pizza sense al·lèrgens**
- **Pollastre arrebossat (sense ou)** amb patates xips
- **Pastis sense al·lèrgens**

17

- Minestra de verdures
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb **pasta sense ou**
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i **pastís sense al·lèrgens**

19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE LACTOSA

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- Espirals eco integrals amb tomàquet (Sense formatge)
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- Gelatina

DIVENDRES

5

- Espinacs amb patata (Sense làctics)
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8



9



10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà de verdures
- Fruita de temporada

11

- Macarrons integrals (sense formatge)
- Lluç amb salsa verda (sense làctics) i pèsols
- Gelatina

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús
- TRIA LA FRUITA

15

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE
MANYANET

- Pizza sense al·lèrgens i formatge sense lactosa
- Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb patates xips
- Pastis sense al·lèrgens

17

- Minestra de verdures
- Truita a la francesa (sense formatge) amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb galets
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i pastís sense al·lèrgens

19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També té un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucres entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE FRUITS

SECS, SÈSAM

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- Espirals eco integrals als quatre formatges
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8



9



10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà de verdures
- Fruita de temporada

11

- Macarrons integrals gratinats
- Lluç amb salsa verda (sense fruits secs) i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i arròs
- TRIA LA FRUITA

15

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE
MANYANET

- Pizza sense al·lèrgens
- Croquetes de pernil (sense fruits secs i sèsam) amb patates xips
- Pastis sense al·lèrgens

17

- Minestra de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb galets
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i pastís sense al·lèrgens

19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE PEIX

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- **Gall dindi a la planxa** amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- Espirals eco integrals als quatre formatges
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8



9



10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà de verdures
- Fruita de temporada

11

- Macarrons integrals gratinats
- **Gall dindi a la planxa** i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús
- TRIA LA FRUITA

15

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE
MANYANET

- Pizza
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb patates xips
- Pastis de crema catalana

17

- Minestra de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb galets
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i turró

19

- Mongetes estofades amb verdures
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE MARISC

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada
- Bacallà (**sense traces de marisc**) amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- Espirals eco integrals als quatre formatges
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8



9



10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà de verdures
- Fruita de temporada

11

- Macarrons integrals gratinats
- Lluç (**sense traces de marisc**) amb salsa verda i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús
- TRIA LA FRUITA

15

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE
MANYANET

- **Pizza sense al·lèrgens**
- **Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens)** amb patates xips
- Pastis de crema catalana

17

- Minestra de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb galets
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i turró

19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó (**sense traces de marisc**) al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



SENSE PORC

DILLUNS

1

- Crema de carbassó
- Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

2

- Cigrons estofats amb verdures
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, olives i cogombre
- Fruita de temporada

DIMECRES

3

- Paella de verdures de temporada (**sense brou de carn**)
- Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

DIJOUS

4

- Espirals eco integrals als quatre formatges
- Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
- logurt natural sense sucre

DIVENDRES

5

- Espinacs a la crema
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- TRIA LA FRUITA

8



9



10

MEAT LESS DAY

- Patata amb mongeta verda
- Fideuà de verdures (**sense brou de carn**)
- Fruita de temporada

11

- Macarrons integrals gratinats
- Lluç amb salsa verda i pèsols
- logurt natural sense sucre

12

- Crema de carbassa, porro i pastanaga
- Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús
- TRIA LA FRUITA

15

- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
- **Gall dindi a la planxa** amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
- Fruita de temporada

16

DIA DEL PARE MANYANET

- Pizza (**sense pernil dolç**)
- **Pollastre arrebossat** amb patates xips
- Pastis de crema catalana

17

- Minestra de verdures
- Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
- Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL

- Sopa de Nadal amb galets (**sense brou de carn**)
- Pollastre al forn amb panses i patates fregides
- Fruita i turró

19

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
- Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne suc.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.



DILLUNS

- 1
- Crema de carbassó
 - Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam, moresc i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 2
- Cigrons estofats amb verdures
 - Botifarra de pagès amb amanida d'enciam, olives i cogombre
 - Fruita de temporada

DIMECRES

- 3
- Paella de verdures de temporada
 - Bacallà amb patata panadera, ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

DIJOUS

- 4
- Espirals eco integrals als quatre formatges
 - Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
 - logurt natural sense sucre

DIVENDRES

- 5
- Espinacs a la crema
 - Estofat de gall dindi amb xampinyons
 - TRIA LA FRUITA



- 10
- MEAT LESS DAY**
- Patata amb mongeta verda
 - Fideuà de verdures
 - Fruita de temporada

- 11
- Macarrons integrals gratinats
 - Lluç amb salsa verda i pèsols
 - logurt natural sense sucre

- 12
- Crema de carbassa, porro i pastanaga
 - Pollastre a l'allet amb wok de verdures i cuscús
 - TRIA LA FRUITA

- 15
- Espaguetis eco integrals amb verdures i soja
 - Hamburguesa de carn amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 16
- DIA DEL PARE
MANYANET**
- Pizza
 - Croquetes de pernil amb patates xips
 - Pastis de crema catalana

- 17
- Minestra de verdures
 - Truita de formatge amb amanida d'enciam, moresc i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 18
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb galets
 - Pollastre al forn amb panses i patates fregides
 - Fruita i turró

- 19
- Mongetes estofades amb verdures
 - Salmó al forn amb amanida d'enciam, cogombre i remolatxa
 - Fruita de temporada

FRUITA DE TEMPORADA: LA MANDARINA

La mandarina és una fruita dolça i plena de beneficis. És rica en vitamina C, la qual ens ajuda a que quan estem refredats ens recuperem molt més ràpid. També te un alt contingut en fibra, afavorint una bona digestió i que els sucre entri més a poc a poc a dins del nostre cos. Per això recordem que la fruita s'ha de menjar sencera i no fent-ne sucs.

A més a més el seu format petit i pràctic la converteix en un snack ideal per emportar a l'escola.

