

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Pasta sense gluten a la putanesca · Truita de pernil dolç amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades (sense traces de gluten) · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Peix arrebossat sense gluten amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de mongetes i pèsols (sense traces de gluten) · Pasta sense gluten amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pasta sense gluten · Salsitxes amb samfaina · logurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Pasta sense gluten amb verdures i pollastre · Peix arrebossat sense gluten amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats (sense traces de gluten) · Pollastre al curri (sense gluten) amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs caldo de peix · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Calamars estofats · logurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai · Salmó a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pasta sense gluten · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades (sense traces de gluten) · "Huevos rancheros" amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u> · Pyttipanna · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Pastís sense al·lèrgens

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana (sense ou) · Pollastre arrebossat (sense ou) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Pasta sense ou a la putanesca · Gall dindi a la planxa amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades · Gall dindi a la planxa amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Peix arrebossat (sense ou) amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de mongetes i pèsols · Pasta sense ou amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pasta sense ou · Salsitxes amb samfaina · logurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Pasta sense ou amb verdures i pollastre · Peix arrebossat (sense ou) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats · Pollastre al curri amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs caldo de peix · Gall dindi a la planxa amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Calamars estofats · logurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai (sense ou) · Salmó a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pasta sense ou · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades · Peix a la planxa amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u> · Pyttipanna (sense ou) · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Pastís sense al·lèrgens

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Pollastre arrebossat sense lactosa amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Macarrons integrals a la putanesca · Truita a la francesa (sense pernil dolç) amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Peix arrebossat sense lactosa amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de mongetes i pèsols · Espaguetis eco integrals amb salsa de bolets (sense làctics i formatge) · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pistons (eco) · Salsitxes amb samfaina · Gelatina	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Espirals eco integrals xinesos amb verdures i pollastre · Peix arrebossat sense lactosa amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats · Pollastre al curri (sense làctics) amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs caldo de peix · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Calamars estofats · Gelatina	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai · Salmó a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pistons (eco) · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades · “Huevos rancheros” amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u> · Pyttipanna · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Pastís sense al·lèrgens

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Macarrons integrals a la putanesca · Truita de pernil dolç amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Peix arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14MEAT LESS DAY · Crema de mongetes i pèsols · Espaguetis eco integrals amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pistons (eco) · Salsitxes amb samfaina · logurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Espirals eco integrals xinesos amb verdures i pollastre · Peix arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats · Pollastre al curri (sense fruits secs i sèsam) amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs caldo de peix · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Calamars estofats · logurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai · Salmó a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pistons (eco) · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades · “Huevos rancheros” amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR · Pyttipanna · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Pastís sense al·lèrgens

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet (sense peix) · Truita de pernil dolç amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14MEAT LESS DAY · Crema de mongetes i pèsols · Espaguetis eco integrals amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pistons (eco) · Salsitxes amb samfaina · logurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Espirals eco integrals xinesos amb verdures i pollastre · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats · Pollastre al curri amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs saltejats amb verdures · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Gall dindi estofat · logurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Aletes de pollastre adobades amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai · Truita francesa amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pistons (eco) · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades · “Huevos rancheros” amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR · Pyttipanna · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Profiterols

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet · Truita de pernil dolç amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Peix (sense traces de marisc) arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de mongetes i pèsols · Espaguetis eco integrals amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pistons (eco) · Salsitxes amb samfaina · logurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Espirals eco integrals xinesos amb verdures i pollastre · Gallineta (sense traces de marisc) orly arrebossada amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats · Pollastre al curri amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs blanc · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Gall dindi estofat · logurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai · Salmó (sense traces de marisc) a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pistons (eco) · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades · "Huevos rancheros" amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u> · Pyttipanna · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Profiterols

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Macarrons integrals a la putanesca · Truita francesa (sense pernil dolç) amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades (sense carn) · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de verdures · Nuggets de bacallà amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de mongetes i pèsols · Espaguetis eco integrals amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de verdures amb pistons (eco) (sense carn) · Salsitxes de pollastre amb samfaina · logurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Espirals eco integrals xinesos amb verdures i pollastre · Gallineta orly arrebossada amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats (sense carn) · Pollastre al curri amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs caldo de peix · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Calamars estofats · logurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Truita francesa amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Aletes de pollastre adobades amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai (sense carn) · Salmó a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa de verdures amb pistons (eco) (sense carn) · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Llenties estofades (sense carn) · "Huevos rancheros" (sense carn) amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u> · Pyttipanna (sense carn) · Hamburguesa vegetal amb enciam, olives i tomàquet · Pastís sense al·lèrgens

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 · Arròs a la cubana · Croquetes de carn d'olla amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	9 · Macarrons integrals a la putanesca · Truita de pernil dolç amb enciam, cogombre i tomàquet · TRIA LA FRUITA
12 · Mongetes blanques estofades · Truita de patates amb enciam, cogombre i remolatxa · Fruita de temporada	13 · Paella de carn · Nuggets de bacallà amb enciam, tomàquet i brots de soja · Fruita de temporada	14 <u>MEAT LESS DAY</u> · Crema de mongetes i pèsols · Espaguetis eco integrals amb salsa de bolets · Fruita de temporada	15 · Sopa de l'avia amb pistons (eco) · Salsitxes amb samfaina · logurt natural sense sucre	16 · Patata amb mongeta verda · Pollastre al forn amb llimona acompanyat d'enciam, pastanaga i olives · TRIA LA FRUITA
19 · Espirals eco integrals xinesos amb verdures i pollastre · Gallineta orly arrebossada amb enciam, remolatxa i olives · Fruita de temporada	20 · Cigrons estofats · Pollastre al curri amb patates fregides · Fruita de temporada	21 · Arròs caldo de peix · Rement de bolets amb enciam, brots de soja i pastanaga · Fruita de temporada	22 · Saltejat d'espínacs amb patata i panses · Calamars estofats · logurt natural sense sucre	23 · Crema de carbassa · Rodó de porc amb enciam, tomàquet i cogombre · TRIA LA FRUITA
26 · Bròquil amb patata · Aletes de pollastre adobades amb enciam, olives i tomàquet · Fruita de temporada	27 · Arròs thai · Salmó a la papillot amb verdures · Fruita de temporada	28 · Sopa minestrone amb pistons (eco) · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Patata amb verdures · “Huevos rancheros” amb enciam, cogombre i pastanaga · Fruita de temporada	30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u> · Pyttipanna · Hamburguesa amb enciam, olives i tomàquet · Profiterols

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!

