

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

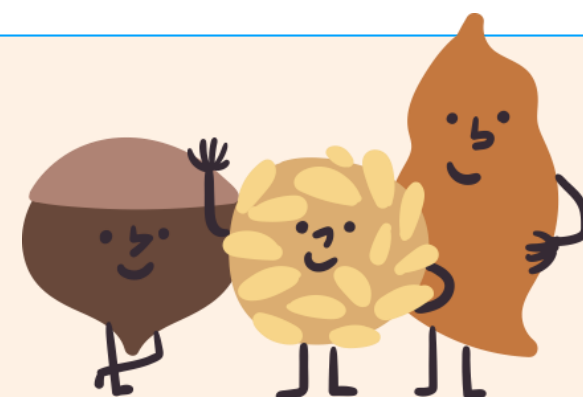
			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet, ou dur i olives) amb enciam. · Fruita de temporada	· Espaguetis eco integrals a la carbonara · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Llenties estofades · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Llenties amb arròs · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada · Hamburguesa vegetal amb xampinyons · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	<u>CASTAWEEN:</u> · Crema de carbassa i moniato · Croquetes de rostit amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

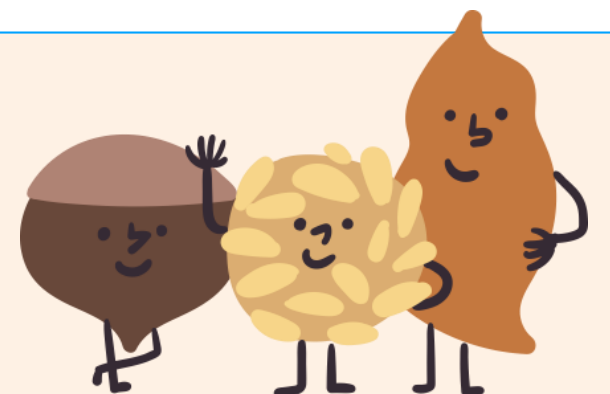
			1	2
			· Amanida d'estiu (sense ceba) · Gall dindi a la planxa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons sense gluten a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Gall dindi a la planxa amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, ou dur, olives si tomàquet) (sense ceba) amb enciam · Fruita de temporada	· Espaguetis sense gluten saltejats amb all, oli i bacó · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures (sense ceba) · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Amanida de lleties · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures (sense ceba) · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro (sense ceba ni carbassó) · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert, ou dur picat i tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Patata amb pastanaga i mongeta verda · Gall dindi a la planxa amb acompanyament d'albergínia a la planxa (sense carbassó) · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures (sense ceba) · Truita a la francesa amb escalivada (sense carbassó) · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta sense gluten amb salsa pesto · Pollastre a la planxa amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats (sense salsa de tomàquet) · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Amanida de lleties i arròs · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Fideus sense gluten amb verdures (sense ceba ni carbassó) · Gall dindi al forn amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Coliflor i patata · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	<u>CASTAWEEN:</u> · Crema de carbassa i moniato (sense ceba) · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

- Patata i mongeta verda
- Estofat de gall dindi amb verdures
- Fruita de temporada

6

- Menestra de verdures
- Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) **sense ou** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

7

- **Espaguetis sense ou saltejats amb all, oli i bacó**
- Rap a la planxa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Arròs amb tomàquet
- **Pollastre a planxa** amb pastanaga i enciam
- logurt natural

9

- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata
- Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

12



13

- Lenties estofades
- **Gall dindi a la planxa** amb tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb verdures
- Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives
- Fruita de temporada

15

- Vichyssoise o crema freda de porro
- **Pollastre a la planxa amb arròs, orenga i tomàquet amanit**
- logurt natural

16

- Patata i bròquil
- Vedella estofada amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Amanida russa (**sense ou ni maionesa**)
- Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia
- Fruita de temporada

20

- Paella de verdures
- **Llom a la planxa** amb escalivada
- Fruita de temporada

21

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

22

- **Pasta sense ou** amb salsa napolitana (tomàquet i verdures)
- Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam
- logurt natural

23

- Cigrons estofats
- Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit
- Fruita de temporada

26

- Lenties amb arròs
- **Lluç a la planxa** amb tomàquet i enciam
- Fruita de temporada

27

- **Sopa de pistons sense ou**
- Gall dindi al forn amb samfaina de verdures
- Fruita de temporada

28

- Coliflor i patata
- **Peix a la planxa** amb xampinyons
- Fruita de temporada

29

- **Arròs amb tomàquet**
- Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga
- logurt natural

30

CASTAWEEN:

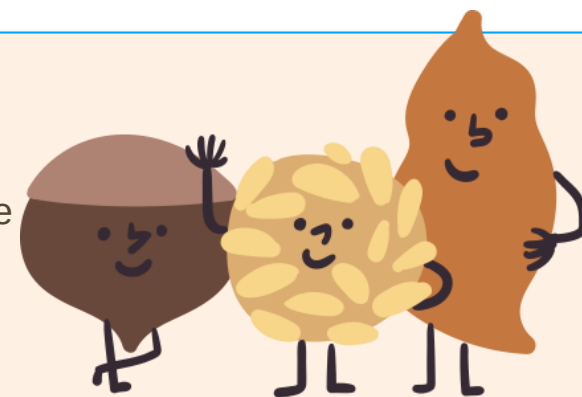
- Crema de carbassa i moniato
- **Pollastre a la planxa** amb olives i cogombre
- Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

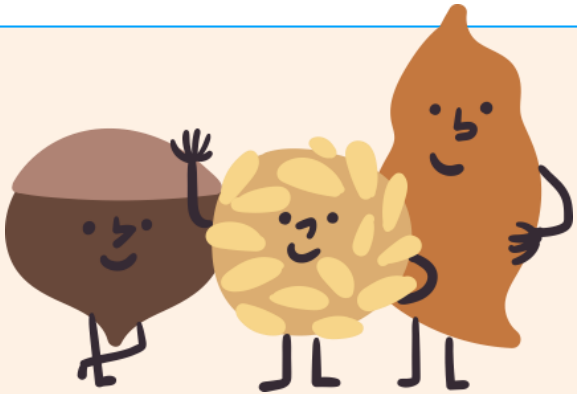
És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural sense lactosa	2 · Bledes amb patata · Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5 · Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	6 · Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) amb enciam i olives · Fruita de temporada	7 · Espaguetis eco integrals saltejats amb all, oli i bacó · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	8 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural sense lactosa	9 · Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12 	13 · Lenties estofades · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	14 · Arròs amb verdures · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	15 · Vichyssoise o crema freda de porro (sense lactosa) · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural sense lactosa	16 · Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19 · Ensaladilla russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	20 · Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	21 · Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	22 · Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural sense lactosa	23 · Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26 · Lenties amb arròs · Truita a la francesa amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	27 · Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	28 · Coliflor i patata · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	29 · Arròs tres delícies · Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural sense lactosa	30 CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

- Patata i mongeta verda
- Estofat de gall dindi amb verdures
- Fruita de temporada

6

- Menestra de verdures
- Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

7

- **Espaguetis sense al·lèrgens a la carbonara**
- Rap a la planxa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb pastanaga i enciam
- logurt natural

9

- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata
- Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

12



13

- Lenties estofades
- Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb verdures
- Salmó al forn (**sense salsa**) amb pastanaga, enciam i olives
- Fruita de temporada

15

- Vichyssoise o crema freda de porro
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit
- logurt natural

16

- Patata i bròquil
- Vedella estofada amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Amanida russa
- Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia
- Fruita de temporada

20

- Paella de verdures
- Truita a la francesa amb escalivada
- Fruita de temporada

21

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

22

- **Pasta sense al·lèrgens** amb salsa napolitana (tomàquet i verdures)
- Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam
- logurt natural

23

- Cigrons estofats
- Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit
- Fruita de temporada

26

- Lenties amb arròs
- Truita de formatge amb tomàquet i enciam
- Fruita de temporada

27

- **Sopa de fideus sense al·lèrgens**
- Gall dindi al forn amb samfaina de verdures
- Fruita de temporada

28

- **Coliflor i patata**
- **Peix a la planxa** amb xampinyons
- Fruita de temporada

29

- Arròs tres delícies
- Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga
- logurt natural

30

CASTAWEEN:

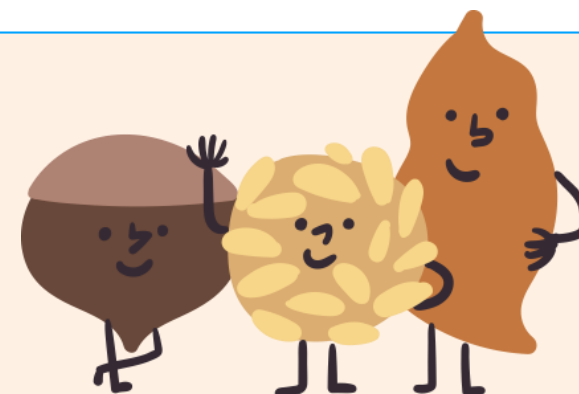
- Crema de carbassa i moniato
- **Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens** amb olives i cogombre
- Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

- Patata i mongeta verda
- Estofat de gall dindi amb verdures
- Fruita de temporada

6

- Menestra de verdures
- Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) amb enciam i olives
- Fruita de temporada

7

- **Espaguetis sense al·lèrgens a la carbonara**
- Rap a la planxa amb tomàquet amanit
- Fruita de temporada

8

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb pastanaga i enciam
- logurt natural

9

- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata
- Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

12



13

- Lenties estofades
- Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb verdures
- Salmó al forn (**sense salsa**) amb pastanaga, enciam i olives
- Fruita de temporada

15

- Vichyssoise o crema freda de porro
- Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit
- logurt natural

16

- Patata i bròquil
- Vedella estofada amb xampinyons
- Fruita de temporada

19

- Amanida russa
- Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia
- Fruita de temporada

20

- Paella de verdures
- Truita a la francesa amb escalivada
- Fruita de temporada

21

- Crema de mongeta tendra i pèsols
- Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

22

- **Pasta sense al·lèrgens** amb salsa napolitana (tomàquet i verdures)
- Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam
- logurt natural

23

- Cigrons estofats
- Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit
- Fruita de temporada

26

- Lenties amb arròs
- Truita de formatge amb tomàquet i enciam
- Fruita de temporada

27

- **Sopa de fideus sense al·lèrgens**
- Gall dindi al forn amb samfaina de verdures
- Fruita de temporada

28

- **Coliflor i patata**
- **Peix a la planxa** amb xampinyons
- Fruita de temporada

29

- Arròs tres delícies
- Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga
- logurt natural

30

CASTAWEEN:

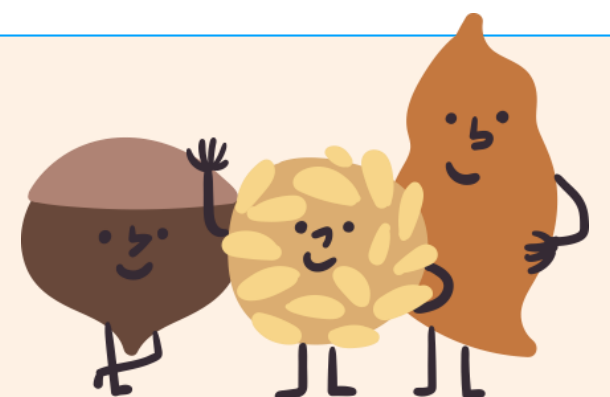
- Crema de carbassa i moniato
- **Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens** amb olives i cogombre
- Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

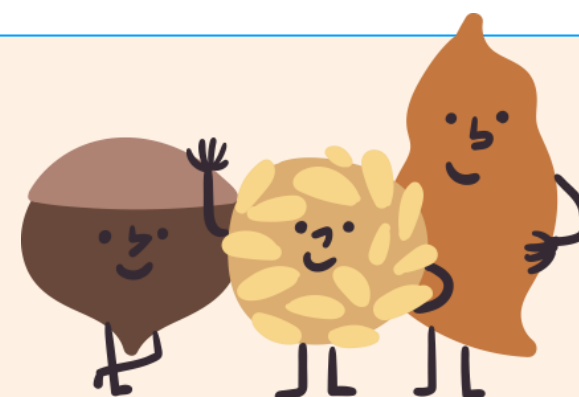
			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons sense al·lèrgens a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis sense al·lèrgens a la carbonara · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn (sense salsa) amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta sense al·lèrgens amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de fideus sense al·lèrgens · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	<u>CASTAWEEN:</u> · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

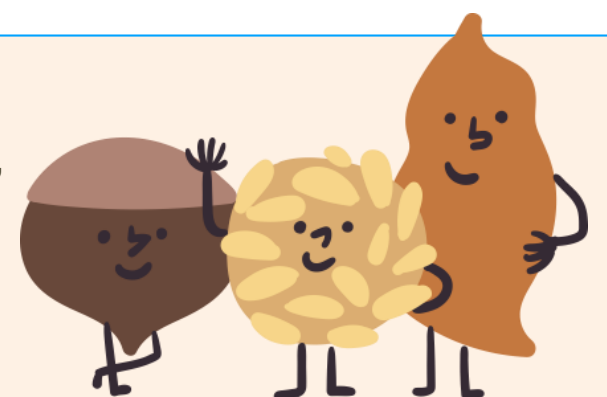
			1	2
			- Amanida d'estiu (sense tonyina) - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (ou dur, tomàquet i ceba, sense tonyina) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara - Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Pollastre al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Pollastre a la planxa amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa (sense tonyina) - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (sense brou de peix) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Cuixes de pollastre amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats - Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies - Pollastre a la planxa amb tomàquet, cogombre i orenga - logurt natural	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

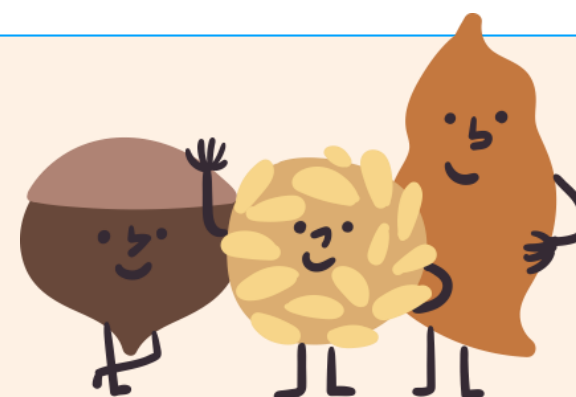
DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis eco integrals a la carbonara · Rap a la planxa (sense traces de marisc) amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn (sense traces de marisc) amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn (sense traces de marisc) amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn (sense traces de marisc) amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats · Rap al forn (sense traces de marisc) amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada · Hamburguesa vegetal amb xampinyons · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn (sense traces de marisc) amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

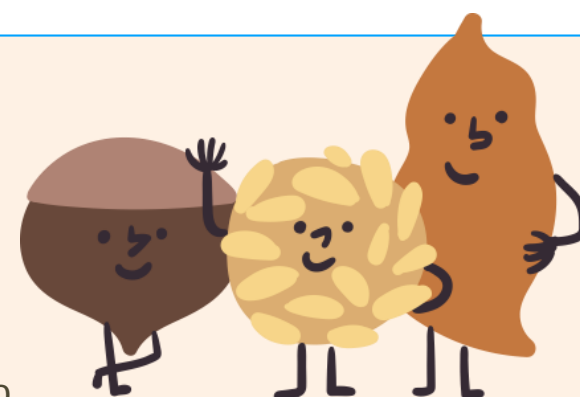
DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis eco integrals a la carbonara · Rap a la planxa (sense traces de calamar) amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn (sense traces de calamar) amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn (sense traces de calamar) amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn (sense traces de calamar) amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats · Rap al forn (sense traces de calamar) amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada · Hamburguesa vegetal amb xampinyons · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn (sense traces de calamar) amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

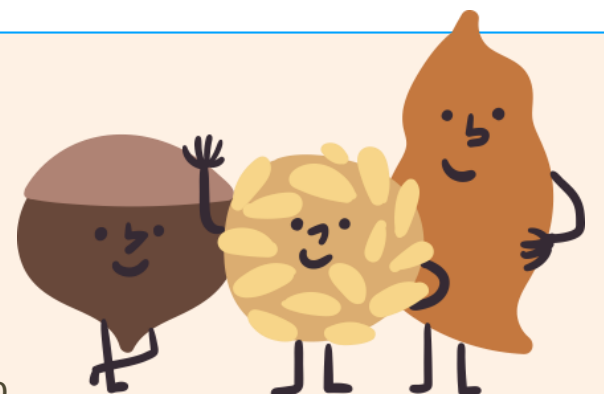
La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida d'estiu - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal amb amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara (sense bacó) - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades (amb brou vegetal) - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat (sense bacó) amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (amb brou vegetal) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats (amb brou vegetal) - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs (amb brou vegetal) - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga - logurt natural	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb olives i cogombre - Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

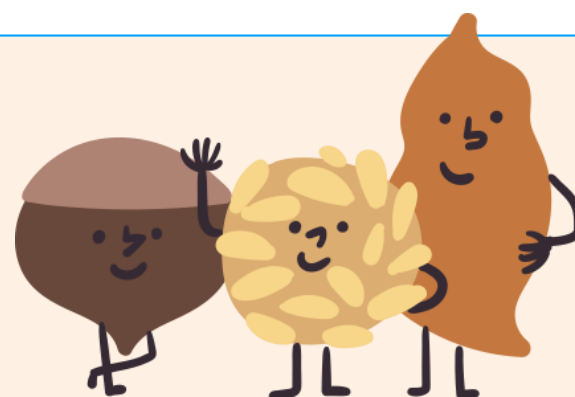
DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons eco integrals amb all, orenga i tonyina · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Menestra de verdures · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis eco integrals a la carbonara · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Espaguetis eco integrals saltejats amb oli, orenga i formatge · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Arròs amb verdures · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb samfaina de verdures · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada · Peix a la planxa amb xampinyons · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

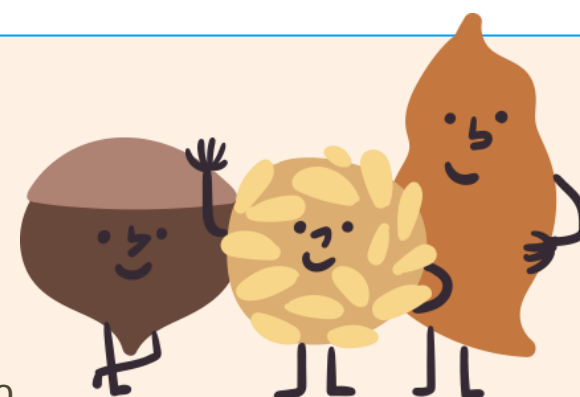
DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			- Amanida d'estiu - Gall dindi a la planxa amb amanida - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures (sense bolets ni xampinyons) - Fruita de temporada	- Menestra de verdures (sense bolets ni xampinyons) - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba, ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals a la carbonara - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades (sense bolets/ xampinyons) - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures (sense bolets/ xampinyons) - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro (sense bolets/ xampinyons) - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella a la planxa amb carbassó planxa (sense xampinyons) - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures (sense bolets) - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures, sense xampinyons) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt natural	- Cigrons estofats (sense xampinyons) - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs (sense bolets) - Truita de formatge amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Coliflor i patata gratinada - Peix a la planxa amb carbassó planxa - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies - Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga - logurt natural	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Fruita de temporada

LA CASTANYA

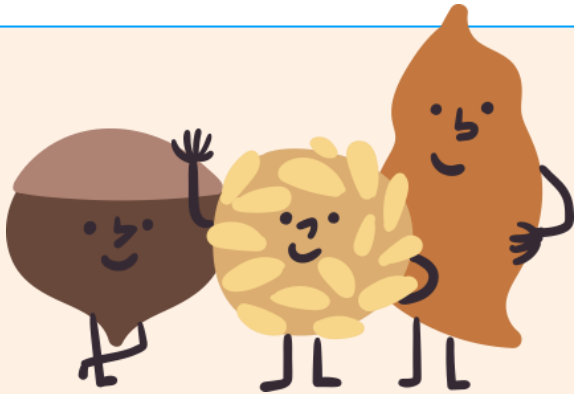
La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			· Amanida d'estiu · Gall dindi a la planxa amb amanida · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i mongeta verda · Estofat de gall dindi amb verdures (sense xampinyons) · Fruita de temporada	· Menestra de verdures (sense xampinyons) · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis eco integrals a la carbonara · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga i mongeta verda) amb patata · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Llenties estofades (sense xampinyons) · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb verdures (sense xampinyons) · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella a la planxa amb carbassó planxa (sense xampinyons) · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida russa · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Paella de verdures (sense bolets) · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de mongeta tendra i pèsols · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats (sense xampinyons) · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Llenties amb arròs (sense xampinyons) · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada · Peix a la planxa amb carbassó a la planxa · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

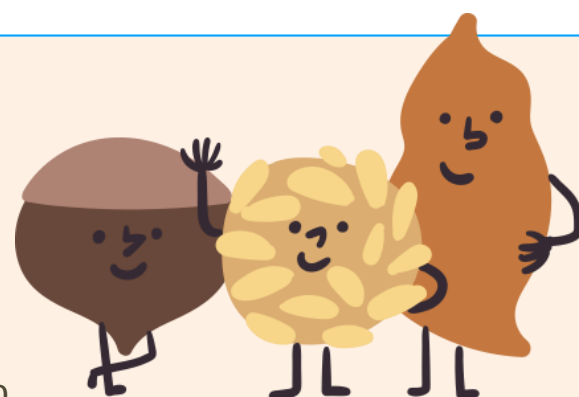
DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			· Amanida d'estiu · Rodó de porc en salsa amb xampinyons · logurt natural	· Bledes amb patata · Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
5	6	7	8	9
· Patata i bròquil · Estofat de gall dindi amb verdures · Fruita de temporada	· Crema de carbassa · Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Espaguetis eco integrals a la carbonara · Rap a la planxa amb tomàquet amanit · Fruita de temporada	· Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb pastanaga i enciam · logurt natural	· Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga) amb patata (sense mongeta verda) · Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	· Lenties estofades (sense mongeta verda) · Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre · Fruita de temporada	· Arròs amb bròcoli · Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives · Fruita de temporada	· Vichyssoise o crema freda de porro · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit · logurt natural	· Patata i bròquil · Vedella estofada amb xampinyons · Fruita de temporada
19	20	21	22	23
· Amanida de patata (olives, ou dur i tomàquet) · Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia · Fruita de temporada	· Arròs amb pastanaga i bròquil · Truita a la francesa amb escalivada · Fruita de temporada	· Crema de carbassó (carbassó i patata) · Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre · Fruita de temporada	· Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures, sense mongeta verda) · Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam · logurt natural	· Cigrons estofats (sense mongeta verda) · Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit · Fruita de temporada
26	27	28	29	30
· Lenties amb arròs (sense mongeta verda) · Truita de formatge amb tomàquet i enciam · Fruita de temporada	· Sopa de pistons ecològics · Gall dindi al forn amb enciam i olives · Fruita de temporada	· Coliflor i patata gratinada · Hamburguesa vegetal amb xampinyons · Fruita de temporada	· Arròs tres delícies · Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga · logurt natural	CASTAWEEN: · Crema de carbassa i moniato · Croquetes de rostit amb olives i cogombre · Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

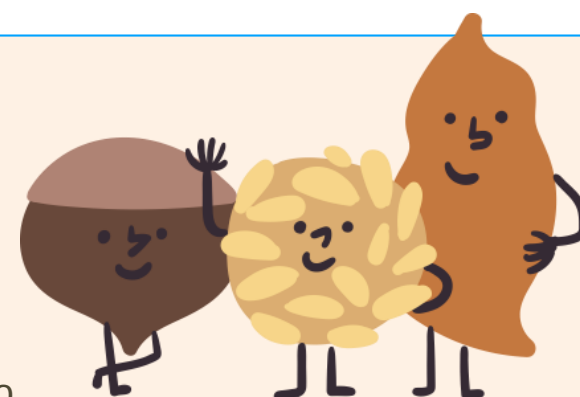
DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
			- Amanida d'estiu - Rodó de porc en salsa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	- Espaguetis eco integrals saltejats amb all, oli i bacó - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt natural	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12	13	14	15	16
	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	- Vichyssoise o crema freda de porro (sense làctic) - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella estofada amb xampinyons - Fruita de temporada
19	20	21	22	23
- Amanida russa - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	- Paella de verdures - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga - logurt natural	- Cigrons estofats - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	27	28	29	30
- Llenties amb arròs Truita a la francesa amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	Coliflor i patata - Hamburguesa vegetal amb xampinyons - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies - Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga - logurt natural	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato Pollastre arrebossat amb olives i cogombre - Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



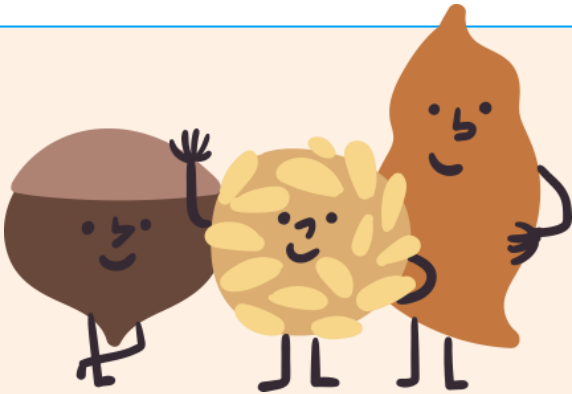
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						1	- Amanida d'estiu - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt de soja	2	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals a la bolonyesa vegetal - Fruita de temporada
5	- Patata i mongeta verda - Estofat de gall dindi amb verdures - Fruita de temporada	6	- Menestra de verdures - Empedrat de cigrons (tonyina, tomàquet i ceba,ou dur) amb enciam i olives - Fruita de temporada	7	- Espaguetis eco integrals saltejats amb all, oli i bacó - Rap a la planxa amb tomàquet amanit - Fruita de temporada	8	- Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb pastanaga i enciam - logurt de soja	9	- Verdures tricolor (coliflor, bròquil, pastanaga) amb patata - Lluç al forn amb herbes provençals amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada
12		13	- Llenties estofades - Truita d'espínacs amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada	14	- Arròs amb verdures - Salmó al forn amb pastanaga, enciam i olives - Fruita de temporada	15	- Vichyssoise o crema freda de porro (sense làctic) - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb ou dur picat amb tomàquet amanit - logurt de soja	16	- Patata i bròquil - Cuixes de pollastre amb xampinyons - Fruita de temporada
19	- Amanida russa (maionesa sense PLV) - Gall dindi a la planxa amb carbassó i albergínia - Fruita de temporada	20	- Paella de verdures - Truita a la francesa amb escalivada - Fruita de temporada	21	- Crema de mongeta tendra i pèsols - Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam i cogombre - Fruita de temporada	22	- Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet i verdures) - Pollastre a la llimona amb pastanaga, remolatxa i enciam - logurt de soja	23	- Cigrons estofats - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit - Fruita de temporada
26	- Llenties amb arròs - Truita a la francesa amb tomàquet i enciam - Fruita de temporada	27	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Fruita de temporada	28	- Coliflor i patata - Peix a la planxa amb xampinyons - Fruita de temporada	29	- Arròs tres delícies - Bacallà al forn amb tomàquet, cogombre i orenga - logurt de soja	30	CASTAWEEN: - Crema de carbassa i moniato - Pollastre arrebossat amb farina sense al·lèrgens amb olives i cogombre - Macedònia

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys.

Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals.

És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			- Amanida de patata (olives i tonyina, sense tomàquet) - Gall dindi a la planxa amb xampinyons - logurt natural	- Bledes amb patata - Macarrons eco integrals amb orenga i tonyina - logurt natural
5	6	7	8	9
- Patata i mongeta verda - Gall dindi a la planxa amb guarnició de carbassó - logurt natural	- Arròs amb verdures (carbassó i xampinyons) - Llom a la planxa amb enciam i olives - logurt natural	- Espaguetis eco integrals saltejats amb oli i orenga - Rap a la planxa amb tomàquet amanit (1-2 rodanxes) - logurt natural	- Arròs blanc amb oli i orenga - Truita de carbassó amb enciam i olives - logurt natural	- Patata bullida amb espinacs - Lluç al forn amb herbes provençals amb enciam i cogombre - logurt natural
12	13	14	15	16
	- Espaguetis eco integrals saltejats amb oli, orenga i formatge - Truita d'espinacs amb tomàquet i cogombre - logurt natural	- Arròs amb xampinyons - Salmó al forn amb enciam i olives, sense pastanaga - logurt natural	- Crema de carbassó (carbassó i patata) - Pollastre a la planxa amb arròs, orenga i tomàquet amanit (2 rodanxes) - logurt natural	- Patata i bròquil - Vedella a la planxa/forn amb guarnició d'enciam i cogombre - logurt natural
19	20	21	22	23
- Amanida de patata (olives, ou dur i 2 rodanxes de tomàquet) - Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre - logurt natural	- Arròs amb oli i orenga - Truita a la francesa amb enciam i olives - logurt natural	- Crema de carbassó (carbassó i patata) - Lluç al forn amb picada de julivert (sense all) amb enciam i cogombre - logurt natural	- Pasta integral saltejada amb oli, orenga i xampinyons - Pollastre a la llimona amb enciam i olives - logurt natural	- Sopa de pasta amb brou clar - Rap al forn amb enciam i tomàquet amanit (1-2 rodanxes) - logurt natural
26	27	28	29	30
- Arròs amb oli i orenga - Truita de formatge amb 2 rodanxes de tomàquet i enciam - logurt natural	- Sopa de pistons ecològics - Gall dindi al forn amb enciam i cogombre - logurt natural	- Patata bullida amb bledes - Lluç a la planxa amb enciam i olives - logurt natural	- Arròs blanc amb oli i orenga - Bacallà al forn (sense sofregit) amb 2 rodanxes de tomàquet cogombre i orenga - logurt natural	CASTAWEEN: - Crema de carbassó (carbassó i patata) - Pollastre arrebossat amb olives i cogombre - logurt natural
*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (màxim 1-2 trossos), cogombre i olives. *Aliments a evitar: fruita, ceba, porro, pastanaga, carbassa, blat de moro, pebrot, remolatxa, salsa de tomàquet fregit, llegums. Algunes elaboracions es cuinaran amb tomàquet natural triturat en petites quantitats. S'eliminaran les salses fetes a base de tomàquet.				

LA CASTANYA

La castanya és un dels fruits més representatius de la tardor, especialment a Catalunya, on forma part de la celebració de la Castanyada. Es tracta del fruit del castanyer, un arbre que pot arribar a fer més de 20 metres d'alçada i viure molts anys. Són riques en hidrats de carboni, fibra, vitamines del grup B i minerals. És molt habitual menjar-les torrades, però també es poden bullir, fer en purés, cremes o afegir a postres i plats de cuina tradicional.

