

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet (**sense formatge**)
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i bròcoli
- Gall d'indi morú amb amanida
- Fruita de temporada

4

- Espaguetis a la carbonara (**salsa de tomàquet i bacó, sense llet**)
- Lluç al forn amb amanida
- **logurt de soja**

7

- Vichyssoise amb crostons de pa
- Estofat de vedella a la jardinera
- Fruita de temporada

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- **Peix arrebossat** amb amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- Pollastre al forn amb poma i ceba
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa (**sense formatge**)
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- **logurt de soja**

11

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de pastanaga
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

16

- Sopa d'au amb pistons
- Truita de carbassó amb amanida
- **logurt de soja**

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Estofat de porc amb xampinyons
- Fruita de temporada

18

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassó
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta arrebossada amb amanida
- **logurt de soja**

23

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

24

- Cigrons amb espinacs
- Pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

25

- Trinxat de la Cerdanya
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis integrals a la bolonyesa
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- **Hamburguesa de pollastre** amb amanida
- Fruita de temporada

30

- Sopa de brou amb fideus
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

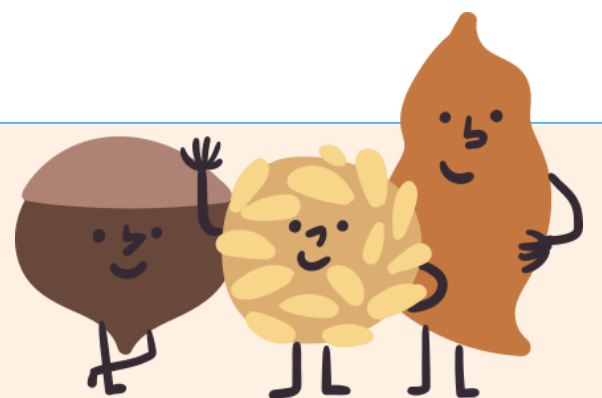
- CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
  - Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
  - **logurt de soja**

5

### ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada (**fideus sense gluten**) de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i bròcoli
- Gall d'indi amb **herbes provençals** amb amanida
- Fruita de temporada

4

- **Pasta sense gluten** a la carbonara
- Lluç al forn amb amanida
- logurt natural

7

- Vichyssoise amb **crostons de pa sense gluten**
- Estofat de vedella a la jardinera
- Fruita de temporada

8

- **Pasta sense gluten** amb salsa napolitana
- **Peix arrebossat (farina sense gluten)** amb amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- Pollastre al forn amb poma i ceba
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- logurt natural

11

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de pastanaga
- **Pasta sense gluten amb bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

16

- Sopa d'au amb **pasta sense gluten**
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Estofat de porc amb xampinyons
- Fruita de temporada

18

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassó
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- **Pasta sense gluten** a la norma
- Gallineta arrebossada (**farina sense gluten**) amb amanida
- logurt natural

23

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall d'indi amb salsa i **arròs**
- Fruita de temporada

24

- Cigrons amb espinacs
- Pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

25

- Trinxat de la Cerdanya
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- **Pasta sense gluten** a la bolonyesa
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- **Hamburguesa de pollastre** amb amanida
- Fruita de temporada

30

- Sopa de brou amb **pasta sense gluten**
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

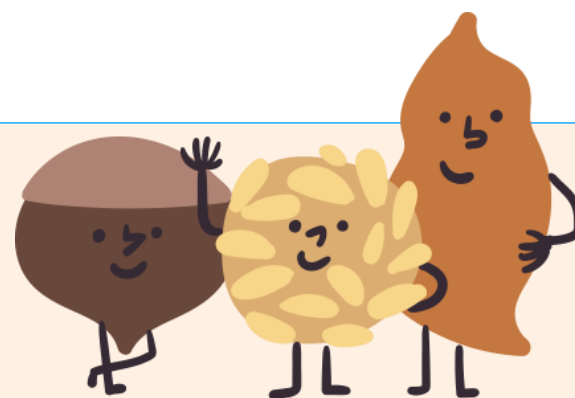
- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
- logurt de maduixa

5

ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet (**sense formatge**)
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i bròcoli
- Gall d'indi morú amb amanida
- Fruita de temporada

4

- Espaguetis a la carbonara (**salsa de tomàquet i bacó, sense llet**)
- Lluç al forn amb amanida
- **logurt sense lactosa**

7

- Vichyssoise amb crostons de pa
- Estofat de vedella a la jardinera
- Fruita de temporada

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- **Peix arrebossat** amb amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- Pollastre al forn amb poma i ceba
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa (**sense formatge**)
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- **logurt sense lactosa**

11

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de pastanaga
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

16

- Sopa d'au amb pistons
- Truita de carbassó amb amanida
- **logurt sense lactosa**

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Estofat de porc amb xampinyons
- Fruita de temporada

18

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassó
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta arrebossada amb amanida
- **logurt sense lactosa**

23

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

24

- Cigrons amb espinacs
- Pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

25

- Trinxat de la Cerdanya
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis integrals a la bolonyesa
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- **Hamburguesa de pollastre** amb amanida
- Fruita de temporada

30

- Sopa de brou amb fideus
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

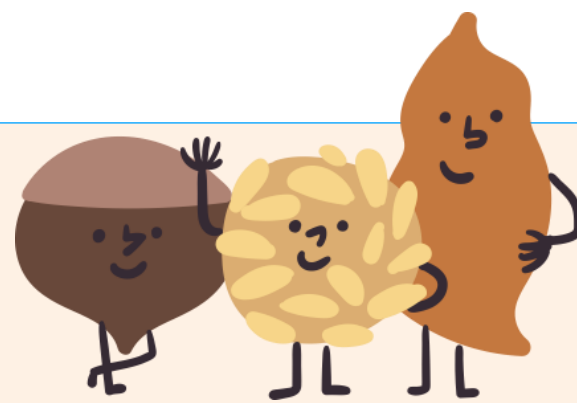
- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
- **logurt sense lactosa**

5

ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i bròcoli
- **Pit de pollastre halal morú** amb amanida
- Fruita de temporada

4

- Espaguetis a la **carbonara vegetal (ceba, llet, xampinyons)**
- Lluç al forn amb amanida
- logurt natural

7

- Vichyssoise amb crostons de pa
- **Peix al forn** a la jardinera
- Fruita de temporada

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- **Pollastre halal** al forn amb poma i ceba
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- logurt natural

11

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de pastanaga
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

16

- **Sopa vegetal** amb pistons
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- **Peix al forn** amb xampinyons
- Fruita de temporada

18

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- **Pollastre halal** al forn amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassó
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta arrebossada amb amanida
- logurt natural

23

- Minestra de verdures amb patata
- **Estofat de pit de pollastre halal** amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

24

- Cigrons amb espinacs
- **Pollastre halal** al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

25

- Trinxat de la Cerdanya (**sense bacó**)
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis integrals a la **bolonyesa vegetal**
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- Fruita de temporada

30

- **Sopa vegetal** amb fideus
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

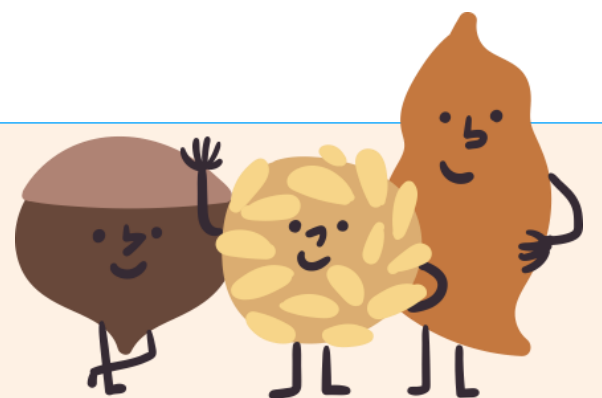
- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- **Mandonguilles vegetals** amb bolets i patata dau
- logurt de maduixa

5

### ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i bròcoli
- **Truita a la francesa** amb amanida
- Fruita de temporada

4

- Espaguetis a la **carbonara vegetal (ceba, llet, xampinyons)**
- Lluç al forn amb amanida
- logurt natural

7

- Vichyssoise amb crostons de pa
- **Peix al forn** a la jardinera
- Fruita de temporada

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- **Hamburguesa vegetal** amb ceba
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- logurt natural

11

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de pastanaga
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

16

- **Sopa vegetal** amb pistons
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- **Peix al forn** amb xampinyons
- Fruita de temporada

18

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- **Truita a la francesa** amb amanida
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassó
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta arrebossada amb amanida
- logurt natural

23

- Minestra de verdures amb patata
- **Peix al forn** amb cuscús
- Fruita de temporada

24

- Cigrons amb espinacs
- **Hamburguesa vegetal** amb amanida
- Fruita de temporada

25

- Trinxat de la Cerdanya (**sense bacó**)
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis integrals a la **bolonyesa vegetal**
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- Fruita de temporada

30

- **Sopa vegetal** amb fideus
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

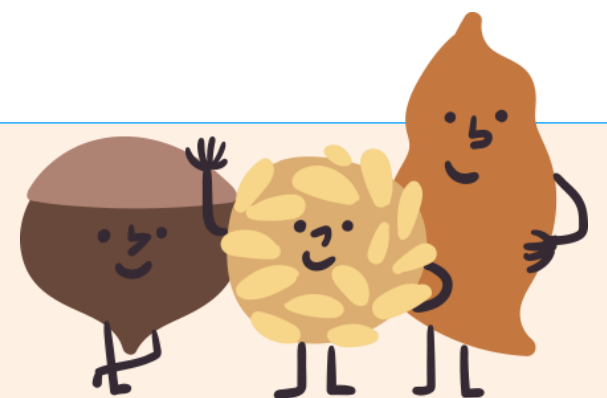
- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- **Mandonguilles vegetals** amb bolets i patata dau
- logurt de maduixa

5

## ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i bròcoli
- Gall d'indi morú amb amanida
- Fruita de temporada

4

- Espaguetis a la **carbonara vegetal (ceba, llet, xampinyons)**
- Lluç al forn amb amanida
- logurt natural

7

- Vichyssoise amb crostons de pa
- Estofat de vedella a la jardinera
- Fruita de temporada

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- Pollastre al forn amb poma i ceba
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa (**sense pernil dolç**)
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- logurt natural

11

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de pastanaga
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

16

- Sopa d'au amb pistons
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- **Peix al forn** amb xampinyons
- Fruita de temporada

18

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassó
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta arrebossada amb amanida
- logurt natural

23

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

24

- Cigrons amb espinacs
- Pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

25

- Trinxat de la Cerdanya (**sense bacó**)
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis integrals a la **bolonyesa vegetal**
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- Fruita de temporada

30

- **Sopa vegetal** amb fideus
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

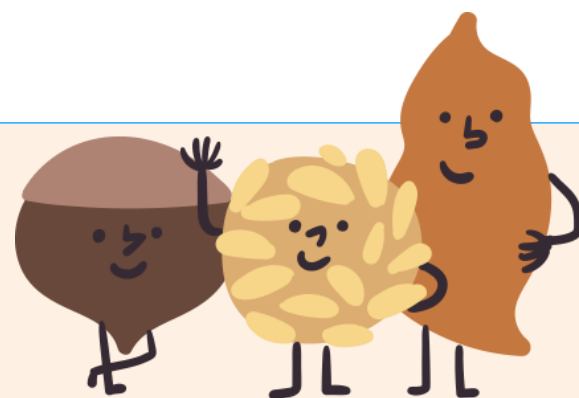
- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- **Mandonguilles vegetals** amb bolets i patata dau
- logurt de maduixa

5

## ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Cigrons estofats amb hortalisses
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

2

- Crema de verdures
- Fideuada de peix
- Fruita de temporada

3

- Patata i bròcoli
- Gall d'indi amb **herbes provençals** amb amanida
- Fruita de temporada

4

- Espaguetis a la carbonara
- Lluç al forn amb amanida
- logurt natural

7

- Vichyssoise amb crostons de pa
- Estofat de vedella a la jardinera
- Fruita de temporada

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb amanida
- Fruita de temporada

9

- Amanida de patata amb tonyina
- Pollastre al forn amb poma i ceba
- Fruita de temporada

10

- Arròs a la milanesa
- Rap al forn amb sofregit d'all i amanida
- logurt natural

11

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

14

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb amanida
- Fruita de temporada

15

- Crema de pastanaga
- Espirals integrals amb **bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

16

- Sopa d'au amb pistons
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

17

- Patata, mongeta verda i pastanaga
- Estofat de porc amb xampinyons
- Fruita de temporada

18

- Mongetes blanques estofades amb carbassa
- Pollastre al forn amb herbes provençals i amanida
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassó
- Llenties amb arròs
- Fruita de temporada

22

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta arrebossada (**farina sense al·lèrgens**) amb amanida
- logurt natural

23

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall d'indi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

24

- Cigrons amb espinacs
- Pollastre al forn amb ceba i tomàquet i amanida
- Fruita de temporada

25

- Trinxat de la Cerdanya
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

28

- Espaguetis integrals a la bolonyesa
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

29

- Paella de verdures i cigrons
- **Hamburguesa de pollastre** amb amanida
- Fruita de temporada

30

- Sopa de brou amb fideus
- Truita de patates i ceba amb amanida
- Fruita de temporada

31

- **CASTANYADA**
- Crema de carbassa i moniato
- Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
- logurt de maduixa

5

ALIMENTS DE LA TARDOR

A la tardor, gaudim d'aliments deliciosos i nutritius. Les carbasses i els moniatos són rics en vitamina A, mentre que les castanyes aporten fibra i minerals. També és època de bolets, que contenen unes substàncies anomenades beta-glucans, que ajuden a reforçar el nostre sistema immunitari.

Us animem a incorporar-los a la vostra dieta per aprofitar-ne tots els seus nutrients.

