

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

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

2

- Patata i bròquil
- Gall dindi morú amb amanida
- Fruita de temporada

3

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

23

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

24

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

27

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

28

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

29

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

30

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

31



S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.



DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

1

1

- Amanida
- Llegum
- Iogurt natural

2

- Verdura
- Arròs o cereal
- Ou
- Fruita de temporada

3

- Verdura
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

6

- Crema o puré
- Arròs o cereal
- Ou
- Iogurt natural

7

- Amanida
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

8

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

9

- Verdura
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

10

- Verdura
- Pasta o cereal
- Peix blau
- Fruita de temporada

13

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

14

- Verdura
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

15

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

16

- Amanida
- Pasta o cereal
- Ou
- Fruita de temporada

17

- Crema o puré
- Arròs o cereal
- Peix blanc
- Iogurt natural

20

- Amanida
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

21

- Amanida
- Tubercle
- Carn vermella
- Fruita de temporada

22

- Verdura
- Arròs o cereal
- Ou
- Fruita de temporada

23

- Crema o puré
- Pasta o cereal
- Peix blau
- Iogurt natural

24

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

27

- Verdura
- Llegum
- Iogurt natural

28

- Amanida
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

29

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

30

- Verdura
- Arròs o cereal
- Ou
- Fruita de temporada

31



• **Prioritzeu els aliments frescos i poc processats.** Com més natural sigui el que mengem, millor!

• **Beveu aigua sovint.** És la millor beguda per mantenir-nos hidratats. Hem d'evitar els sucres comercials i begudes ensucrades.

• **Mengeu a poc a poc i amb tranquil·litat.** Gaudir del menjar, mastegar bé i fer-ho en un ambient relaxat afavoreix una millor digestió.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

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

2

- Patata i bròquil
- Gall dindi morú amb amanida
- Fruita de temporada

3

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

6

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

7

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

8

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

9

- Arròs a la milanesa **sense carn**
- Rap al forn amb sofregit d'alls i amanida
- logurt natural

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

23

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

24

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

27

- Espaguetis integrals **amb salsa de tomàquet sense carn**
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

28

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

29

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

30

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

31



S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

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

2

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

3

- Espaguetis a la carbonara **sense carn**
- Lluç al forn amb amanida
- Logurt natural

6

- Vichyssoise amb crostons de pa
- **Peix** a la jardineria
- Fruita de temporada

7

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

8

- Amanida de patata amb tonyina
- **Ous durs** amb poma i ceba
- Fruita de temporada

9

- Arròs a la milanesa **sense carn**
- Rap al forn amb sofregit d'alls i amanida
- Logurt natural

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

- Minestra de verdures amb patata
- **Ous durs** amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

23

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

24

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

27

- Espaguetis integrals **amb salsa de tomàquet sense carn**
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

28

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

29

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

30

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

31



S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

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

2

- Patata i bròquil
- Pollastre **halal** morú amb amanida
- Fruita de temporada

3

- Espaguetis a la carbonara **sense carn**
- Lluç al forn amb amanida
- Logurt natural

6

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

7

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

8

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

9

- Arròs a la milanesa **sense carn**
- Rap al forn amb sofregit d'alls i amanida
- Logurt natural

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

- Minestra de verdures amb patata
- **Ous durs** amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

23

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

24

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

27

- Espaguetis integrals **amb salsa de tomàquet sense carn**
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

28

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

29

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

30

CASTANYADA

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

31



S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

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

2

- Patata i bròquil
- Gall dindi morú amb amanida
- Fruita de temporada

3

- Espaguetis **amb tomàquet i daus de bacó (formatge sense lactosa)**
- Lluç al forn amb amanida
- **logurt sense lactosa**

6

- Vichyssoise amb crostons de pa (**sense lactis**)
- Estofat de vedella a la jardinera
- Fruita de temporada

7

- Macarrons integrals amb salsa napolitana (**formatge sense lactosa**)
- **Peix arrebossat sense lactis** amb amanida
- Fruita de temporada

8

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

9

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

10

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

13

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

14

- Crema de pastanaga (**sense lactis**)
- Espirals integrals amb bolonyesa vegetal (**formatge sense lactosa**)
- Fruita de temporada

15

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

16

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

17

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

20

- Crema de carbassó (**sense lactis**)
- Lenties amb arròs
- Fruita de temporada

21

- Macarrons integrals a la norma (**formatge sense lactosa**)
- Gallineta **arrebossada sense lactis** amb amanida
- **logurt sense lactosa**

22

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

23

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

24

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

27

- Espaguetis integrals a la bolonyesa (**formatge sense lactosa**)
- Fogoner al forn amb salsa verda i amanida
- Fruita de temporada

28

- Paella de verdures i cigrons
- **Llom a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

29

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

30

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

31



S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lèrgen no tolerat.

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

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

2

- Patata i bròquil
- Gall dindi morú amb amanida
- Fruita de temporada

3

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

6

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

7

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

8

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

9

- Arròs a la milanesa
- Rap al forn amb sofregit d'alls i amanida
- Logurt natural

10

- Lenties (**sense gluten**) estofades amb hortalisses
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

- Crema de carbassó
- Lenties (**sense gluten**) amb arròs
- Fruita de temporada

21

- **Pasta sense gluten** a la norma
- Gallineta **arrebossada sense gluten** amb amanida
- Logurt natural

22

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb salsa i **arròs**
- Fruita de temporada

23

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

24

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

27

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

28

- Paella de verdures i cigrons
- **Llom a la planxa** amb amanida
- Fruita de temporada

29

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

30

CASTANYADA

- Crema de carbassa i moniato
- Mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
- Logurt de maduixa

31



S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

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

2

- Patata i bròquil
- Gall dindi **al forn** amb amanida
- Fruita de temporada

3

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

13

- Arròs amb salsa de verdures
- Llenguadina a l'**andalusa sense fruits secs** amb amanida
- Fruita de temporada

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

- Macarrons integrals a la norma
- Gallineta **arrebossada sense fruits secs** amb amanida
- logurt natural

22

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb salsa i cuscús
- Fruita de temporada

23

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

24

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

27

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

28

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

29

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

30

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

31



S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, pruna, raïm, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

Es couran els aliments en estris exclusius i es fregiran en oli a part. Es comprovarà que els productes i les receptes elaborades no continguin l'al·lergen no tolerat.

LA CASTANYADA: és una festa popular a Catalunya en la qual es mengen castanyes, moniatos i panellets.

Les castanyes són riques en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C i potassi.

Els moniatos són rics en fibra, beta carotens i antioxidants.

Els ingredients bàsics per elaborar uns panellets tradicionals són l'ametlla molta, el sucre, la clara d'ou i els pinyons.

