

DILLUNS

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb amanida
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Arròs tres delícies
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

DIJOUS

11

**DIVENDRES**

12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa mixta amb amanida
- logurt natural

15

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta de colors
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

18

- Vichyssoise
- Espaguetis integrals a la bolonyesa
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Espirals integrals al pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- logurt de maduixa

24

- Amanida russa
- Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

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

S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec...

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Verdura · Tubercle · Peix blanc · Iogurt natural	9 · Verdura · Pasta o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	10 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	11 	12 · Amanida · Arròs o cereal · Ou · Fruita de temporada
15 · Verdura · Arròs o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	16 · Verdura · Tubercle · Peix blanc · Fruita de temporada	17 · Amanida · Pasta o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	18 · Amanida · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	19 · Crema o puré · Llegum · Iogurt natural
22 · Verdura · Tubercle · Peix blau · Fruita de temporada	23 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	24 · Crema o puré · Arròs o cereal · Peix blanc · Iogurt natural	25 · Verdura · Pasta o cereal · Ou · Fruita de temporada	26 · Amanida · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada
29 	30 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	3		

• **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

8

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

DIMARTS

9

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Arròs tres delícies (**sense pernil**)
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

DIJOUS

11



DIVENDRES

12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa **vegetal** amb amanida
- logurt natural

15

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta de colors
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

18

- Vichyssoise
- Espirals integrals a la **bolonyesa vegetal**
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- **Estofat de pollastre halal** amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Espirals integrals al pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- logurt de maduixa

24

- Amanida russa
- **Pernilets de pollastre halal** al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- **Ous durs** amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

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

S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec...

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!



DILLUNS

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- Croquetes d'espínacs amb amanida
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Arròs tres delícies (sense pernil)
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

DIJOUS

11

**DIVENDRES**

12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- logurt natural

15

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta de colors
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

18

- Vichyssoise
- Espirals integrals a la bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- Ous durs amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Espirals integrals al pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- logurt de maduixa

24

- Amanida russa
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- Ous durs amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

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

S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec...

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!



DILLUNS

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb amanida
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Arròs tres delícies (**sense pernil**)
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

DIJOUS

11

**DIVENDRES**

12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa **vegetal** amb amanida
- logurt natural

15

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta de colors
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- logurt natural

18

- Vichyssoise
- Espaguetis integrals a la bolonyesa (**carn de vedella**)
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Espirals integrals al pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- logurt de maduixa

24

- Amanida russa
- Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- **Ous durs** amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

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

S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec...

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!



DILLUNS

8

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

DIMARTS

9

- Amanida de lleties (**sense lactis**)
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Arròs tres delícies
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

DIJOUS

11

**DIVENDRES**

12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa mixta amb amanida
- **logurt de soja**

15

- Amanida de cigrons (**sense lactis**)
- Llenguadina a l'**andalusa** **sense lactis** amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta de colors (**sense lactis**)
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- **logurt de soja**

18

- Vichyssoise
- Espirals integrals a la bolonyesa (**sense formatge**)
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis al pesto (**sense formatge**)
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- Pizza **sense al·lèrgens de tonyina i olives** (**sense formatge**) amb amanida
- **logurt de soja**

24

- Amanida russa
- Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta **arrebossada sense lactis** amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet (**sense formatge**)
- Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec...

Es couen 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.

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

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

9

- Amanida de lleties (**sense lactis**)
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

10

- Arròs tres delícies
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

11



12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa mixta amb amanida
- **logurt sense lactosa**

15

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'**andalusa sense lactis** amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta de colors (**sense lactis**)
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- **logurt sense lactosa**

18

- Vichyssoise
- Espirals integrals a la bolonyesa (**formatge sense lactosa**)
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Espaguetis al pesto (**formatge sense lactosa**)
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- **Pizza sense al·lèrgens de formatge sense lactosa i olives** amb amanida
- **logurt sense lactosa**

24

- Amanida russa
- Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta **arrebossada sense lactis** amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet (**formatge sense lactosa**)
- Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec... Es couen 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.

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!



DILLUNS

8

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

DIMARTS

9

- Amanida de lleties (sense gluten)
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Arròs tres delícies
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

DIJOUS

11



DIVENDRES

12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa mixta amb amanida
- Iogurt natural

15

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'andalusa sense gluten amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta sense gluten
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- Iogurt natural

18

- Vichyssoise
- Pasta sense gluten a la bolonyesa
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Pasta sense gluten al pesto
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- Pizza sense gluten de formatge i olives amb amanida
- Iogurt de maduixa

24

- Amanida russa
- Contracuiça de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta arrebossada sense gluten amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec...
Es couren 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.

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!



DILLUNS

8

- Macarrons integrals amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb amanida
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Amanida de lleties
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Arròs tres delícies
- Rap al forn amb verdures
- Fruita de temporada

DIJOUS

11



DIVENDRES

12

- Patata i mongeta verda
- Hamburguesa mixta amb amanida
- Iogurt natural

15

- Amanida de cigrons
- Llenguadina a l'**andalusa sense fruits secs** amb amanida
- Fruita de temporada

16

- Amanida de pasta de colors
- Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
- Fruita de temporada

17

- Arròs amb tomàquet
- Truita de carbassó amb amanida
- Iogurt natural

18

- Vichyssoise
- Espaguetis integrals a la bolonyesa
- Fruita de temporada

19

- Minestra de verdures amb patata
- Estofat de gall dindi amb xampinyons
- Fruita de temporada

22

- Espirals integrals al pesto (**sense fruits secs**)
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada

23

- Crema de pastanaga
- Pizza de formatge i olives amb amanida
- Iogurt de maduixa

24

- Amanida russa
- Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
- Fruita de temporada

25

- Mongetes blanques saltades amb all i julivert
- Estofat de magre de porc amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Arròs amb verdures
- Gallineta **arrebossada sense fruits secs** amb amanida
- Fruita de temporada

29



30

- Arròs amb salsa de verdures
- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
- Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar. S'oferirà fruita de temporada: poma, plàtan, síndria, meló, nectarines, paraguaià, préssec... Es couen 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.

Comencem un nou curs escolar i volem donar-vos la benvinguda a l'espai migdia, on ens alimentarem amb menús saludables mitjançant productes de temporada i de qualitat.

Junts descobrirem receptes noves i seguirem aprenent a compartir, respectar els torns i a cuidar l'espai.

Us desitgem un curs ple d'energia, il·lusió i bons moments!

