

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Croquetes de pernil amb amanida · Fruita de temporada	4 · Crema de pastanaga amb crostons de pa · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	5 · Paella de verdures · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · logurt natural	7 · Patata i mongeta verda · Hamburguesa mixta amb amanida · Fruita de temporada
10 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	11 · Llenties estofades amb hortalisses · Llenguadina a l'andalusa amb amanida · logurt natural	12 · Sopa d'au amb pistons · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita de temporada	13 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	14 · Crema de carbassa · Espaguetis integrals a la bolonyesa · Fruita de temporada
17 · Espirals integrals amb salsa pesto · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de carbassó · Pizza de tonyina i olives amb amanida · logurt natural	19 · Patata i espinacs · Gallineta arrebossada amb amanida · Fruita de temporada	20 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Estofat de magre de porc amb verdures · Fruita de temporada	21 · Sopa de peix amb arròs · Pollastre al forn amb llit de carbassó i ceba · Fruita de temporada
24 · Risotto de bolets · Botifarra amb amanida · Fruita de temporada	25 · Cigrons amb samfaina · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	26 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	27 JORNADA ITÀLIA  · Amanida caprese · Lasanya · Panna cotta	28 · Patata i bròcoli · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada

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...

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Verdura · Tubercle · Ou · logurt natural	4 · Verdura · Llegum · logurt natural	5 · Amanida · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada	6 · Amanida · Pasta o cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	7 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada
10 · Crema o puré · Pasta o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	11 · Amanida · Tubercle · Carn vermella · Fruita de temporada	12 · Verdura · Arròs o cereal · Ou · Fruita de temporada	13 · Amanida · Llegum · logurt natural	14 · Amanida · Tubercle · Peix blanc · Fruita de temporada
17 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	18 · Amanida · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada	19 · Crema o puré · Arròs o cereal · Ou · Fruita de temporada	20 · Verdura · Pasta o cereal · Peix blau · logurt natural	21 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada
24 · Verdura · Tubercle · Peix blanc · logurt natural	25 · Amanida · Pasta o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	26 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	27 · Crema o puré · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	28 · Verdura · Arròs o cereal · Carn vermella · Fruita de temporada

- **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
3 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Croquetes vegetals amb amanida · Fruita de temporada	4 · Crema de pastanaga amb crostons de pa · Pollastre halal al forn a les fines herbes amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	5 · Paella de verdures · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · logurt natural	7 · Patata i mongeta verda · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada
10 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	11 · Llenties estofades amb hortalisses · Llenguadina a l'andalusa amb amanida · logurt natural	12 · Sopa vegetal amb pistons · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita de temporada	13 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de pollastre halal amb xampinyons · Fruita de temporada	14 · Crema de carbassa · Espaguetis integrals a la bolonyesa de tonyina · Fruita de temporada
17 · Espirals integrals amb salsa pesto · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de carbassó · Pizza de tonyina i olives amb amanida · logurt natural	19 · Patata i espinacs · Gallineta arrebossada amb amanida · Fruita de temporada	20 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Ous durs amb verdures · Fruita de temporada	21 · Sopa de peix amb arròs · Pollastre halal al forn amb llit de carbassó i ceba · Fruita de temporada
24 · Risotto de bolets · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	25 · Cigrons amb samfaina · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	26 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	27 JORNADA ITÀLIA  · Amanida caprese · Lasanya vegetal · Panna cotta	28 · Patata i bròcoli · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada

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...

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Croquetes vegetals amb amanida · Fruita de temporada	4 · Crema de pastanaga amb crostons de pa · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	5 · Paella de verdures · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · logurt natural	7 · Patata i mongeta verda · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada
10 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	11 · Llenties estofades amb hortalisses · Llenguadina a l'andalusa amb amanida · logurt natural	12 · Sopa d'au amb pistons · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita de temporada	13 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	14 · Crema de carbassa · Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
17 · Espirals integrals amb salsa pesto · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de carbassó · Pizza de tonyina i olives amb amanida · logurt natural	19 · Patata i espinacs · Gallineta arrebossada amb amanida · Fruita de temporada	20 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Ous durs amb verdures · Fruita de temporada	21 · Sopa de peix amb arròs · Pollastre al forn amb llit de carbassó i ceba · Fruita de temporada
24 · Risotto de bolets · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	25 · Cigrons amb samfaina · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	26 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	27 JORNADA ITÀLIA  · Amanida caprese · Lasanya vegetal · Panna cotta	28 · Patata i bròcoli · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada

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...

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Croquetes vegetals amb amanida · Fruita de temporada	4 · Crema de pastanaga amb crostons de pa · Ous durs a les fines herbes amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	5 · Paella de verdures · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · logurt natural	7 · Patata i mongeta verda · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada
10 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	11 · Llenties estofades amb hortalisses · Llenguadina a l'andalusa amb amanida · logurt natural	12 · Sopa vegetal amb pistons · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita de temporada	13 · Minestra de verdures amb patata · Peix al forn amb xampinyons · Fruita de temporada	14 · Crema de carbassa · Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal · Fruita de temporada
17 · Espirals integrals amb salsa pesto · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de carbassó · Pizza de tonyina i olives amb amanida · logurt natural	19 · Patata i espinacs · Gallineta arrebossada amb amanida · Fruita de temporada	20 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Ous durs amb verdures · Fruita de temporada	21 · Sopa de peix amb arròs · Peix amb carbassó i ceba · Fruita de temporada
24 · Risotto de bolets · Hamburguesa vegetal amb amanida · Fruita de temporada	25 · Cigrons amb samfaina · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	26 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	27 JORNADA ITÀLIA  · Amanida caprese · Lasanya vegetal · Panna cotta	28 · Patata i bròcoli · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada

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...

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 - Macarrons integrals amb salsa napolitana formatge sense lactosa Croquetes de mill amb amanida - Fruita de temporada	4 - Crema de pastanaga (sense lactis) amb crostons de pa - Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb ceba i tomàquet - Fruita de temporada	5 - Paella de verdures - Rap al forn amb sofregit d'all i amanida - Fruita de temporada	6 - Cigrons estofats amb hortalisses - Truita de patates amb amanida logurt sense lactosa	7 - Patata i mongeta verda - Hamburguesa mixta amb amanida - Fruita de temporada
10 - Arròs amb tomàquet - Truita de carbassó amb amanida - Fruita de temporada	11 - Llenties estofades amb hortalisses - Llenguadina a l'andalusa sense lactis amb amanida logurt sense lactosa	12 - Sopa d'au amb pistons - Mandonguilles vegetals a la jardineria - Fruita de temporada	13 - Minestra de verdures amb patata - Estofat de gall dindi amb xampinyons - Fruita de temporada	14 - Crema de carbassa (sense lactis) - Espaguetis integrals a la bolonyesa formatge sense lactosa - Fruita de temporada
17 - Espirals integrals amb salsa pesto formatge sense lactosa - Truita a la francesa amb amanida - Fruita de temporada	18 - Crema de carbassó (sense lactis) - Pizza (sense lactis) de tonyina i olives formatge sense lactosa amb amanida logurt sense lactosa	19 - Patata i espinacs - Gallineta arrebossada sense lactis amb amanida - Fruita de temporada	20 - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert - Estofat de magre de porc amb verdures - Fruita de temporada	21 - Sopa de peix amb arròs - Pollastre al forn amb llit de carbassó i ceba - Fruita de temporada
24 Arròs amb bolets sense lactis - Botifarra amb amanida - Fruita de temporada	25 - Cigrons amb samfaina - Truita de patates i ceba amb amanida - Fruita de temporada	26 - Crema de verdures (sense lactis) - Fideuada de peix - Fruita de temporada	27 JORNADA ITÀLIA  - Amanida caprese formatge sense lactosa - Lasanya formatge sense lactosa Gelatina	28 - Patata i bròcoli - Lluç al forn amb amanida - Fruita de temporada

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.

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Pasta sense gluten amb salsa napolitana · Croquetes de mill amb amanida · Fruita de temporada	4 · Crema de pastanaga sense crostons de pa · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	5 · Paella de verdures · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · logurt natural	7 · Patata i mongeta verda · Hamburguesa mixta amb amanida · Fruita de temporada
10 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	11 · Llenties (sense gluten) estofades amb hortalisses · Llenguadina a l'andalusa sense gluten amb amanida · logurt natural	12 · Sopa d'au amb pasta sense gluten · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita de temporada	13 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	14 · Crema de carbassa · Pasta sense gluten a la bolonyesa · Fruita de temporada
17 · Pasta sense gluten amb salsa pesto · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de carbassó · Pizza (sense gluten) de tonyina i olives amb amanida · logurt natural	19 · Patata i espinacs · Gallineta arrebossada sense gluten amb amanida · Fruita de temporada	20 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Estofat de magre de porc amb verdures · Fruita de temporada	21 · Sopa de peix amb arròs · Pollastre al forn amb llit de carbassó i ceba · Fruita de temporada
24 · Risotto de bolets · Botifarra amb amanida · Fruita de temporada	25 · Cigrons amb samfaina · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	26 · Crema de verdures · Fideuada (pasta sense gluten) de peix · Fruita de temporada	27 JORNADA ITÀLIA  · Amanida caprese · Lasanya (pasta i beixamel sense gluten) · Panna cotta	28 · Patata i bròcoli · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada

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.

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Croquetes de pernil (sense fruits secs) amb amanida · Fruita de temporada	4 · Crema de pastanaga sense crostons de pa · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes sense fruits secs amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada	5 · Paella de verdures · Rap al forn amb sofregit d'all i amanida · Fruita de temporada	6 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · logurt natural	7 · Patata i mongeta verda · Hamburguesa mixta amb amanida · Fruita de temporada
10 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	11 · Llenties estofades amb hortalisses · Llenguadina a l'andalusa sense fruits secs amb amanida · logurt natural	12 · Sopa d'au amb pistons · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita de temporada	13 · Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall dindi amb xampinyons · Fruita de temporada	14 · Crema de carbassa · Espaguetis integrals a la bolonyesa · Fruita de temporada
17 · Espirals integrals amb salsa pesto sense fruits secs · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de carbassó · Pizza (sense fruits secs) de tonyina i olives amb amanida · logurt natural	19 · Patata i espinacs · Gallineta arrebossada sense fruits secs amb amanida · Fruita de temporada	20 · Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Estofat de magre de porc amb verdures · Fruita de temporada	21 · Sopa de peix amb arròs · Pollastre al forn amb llit de carbassó i ceba · Fruita de temporada
24 · Risotto de bolets · Botifarra amb amanida · Fruita de temporada	25 · Cigrons amb samfaina · Truita de patates i ceba amb amanida · Fruita de temporada	26 · Crema de verdures · Fideuada de peix · Fruita de temporada	27 JORNADA ITÀLIA  · Amanida caprese · Lasanya · Panna cotta	28 · Patata i bròcoli · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada

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.

Arriba el fred... i la vitamina C es converteix en la nostra millor aliada! Al novembre, fruites com la mandarina, la taronja o la magrana ens aporten una bona dosi de vitamina C, essencial per enfortir el sistema immunitari i ajudar-nos davant dels refredats. A més, aquestes fruites tenen un alt contingut en aigua i fibra, cosa que afavoreix la hidratació i el bon funcionament del sistema digestiu. Incorporar aquestes fruites a la nostra alimentació ens ajuda a mantenir-nos actius i saludables durant els mesos més freds!

