

SENSE GLUTEN

DILLUNS

- 9
- Pasta sense gluten amb salsa napolitana
 - Croquetes d'arròs i mill sense gluten amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 10
- Arròs tres delícies
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - Fruita de temporada

DIMECRES



DIJOUS

- 12
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - logurt natural

DIVENDRES

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- 13
- Macarrons sense gluten gratinats
 - Escalopa de pollastre arrebossada (farina sense gluten) amb enciam i blat de moro
 - Gelat de gel

- 16
- Fideuada (fideus sense gluten) de verdures
 - Hamburguesa mixta amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 17
- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
 - Truita de formatge amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 19
- Crema de carbassó
 - Arròs amb verdures i cigrons
 - logurt natural

- 20
- Pasta sense gluten a la bolonyesa
 - Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 23
- Arròs amb tomàquet
 - Truita de patates amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 24
- Verdura tricolor
 - Llom arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 25
- Pasta sense gluten amb salsa pesto
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 26
- Empedrat de cigrons
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

- 27
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb arròs
 - Fruita de temporada

- 30
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE PLV (NO
LÀCTICS), PLÀTAN

DILLUNS

- 9
- Pasta amb salsa napolitana
 - **Croquetes d'arròs i mill sense plv** amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 10
- Arròs tres delícies
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - Fruita de temporada

DIMECRES



DIJOUS

- 12
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - **logurt de soja**

DIVENDRES

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- 13
- **Macarrons amb salsa de tomàquet (sense formatge)**
 - **Escalopa de pollastre arrebossada (sense al·lèrgens)** amb enciam i blat de moro
 - Gelat de gel

- 16
- Fideuada de verdures
 - Hamburguesa mixta amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 17
- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
 - **Truita a la francesa** amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 19
- Crema de carbassó
 - Arròs amb verdures i cigrons
 - **logurt de soja**

- 20
- Pasta integral a la bolonyesa
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 23
- Arròs amb tomàquet
 - Truita de patates amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 24
- Verdura tricolor
 - **Llom arrebossat** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 25
- Pasta amb **salsa pesto (sense al·lèrgens)**
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 26
- Empedrat de cigrons
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - **logurt de soja**

- 27
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada

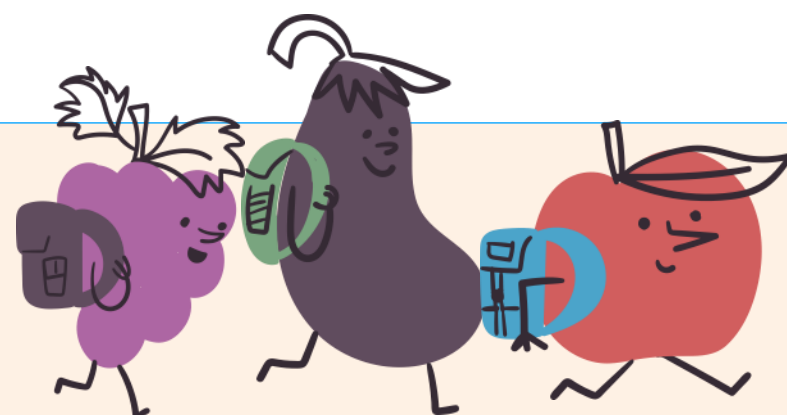
- 30
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

3

*No plàtan

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE OU, KIWI

DILLUNS

- 9
- Pasta sense ou amb salsa napolitana
 - Croquetes d'arròs i mill sense ou amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 10
- Arròs tres delícies (sense truita)
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - Fruita de temporada

DIMECRES



DIJOUS

- 12
- Amanida de lleties
 - Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit
 - logurt natural

DIVENDRES

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- 13
- Macarrons sense ou gratinats (formatge sense al·lèrgens)
 - Escalopa de pollastre arrebossada (sense ou) amb enciam i blat de moro
 - Gelat de gel

- 16
- Fideuada (fideus sense ou) de verdures
 - Hamburguesa mixta amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 17
- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
 - Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort (sense ou dur)
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 19
- Crema de carbassó
 - Arròs amb verdures i cigrons
 - logurt natural

- 20
- Pasta sense ou a la bolonyesa
 - Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 23
- Arròs amb tomàquet
 - Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 24
- Verdura tricolor
 - Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 25
- Pasta sense ou amb salsa pesto (sense al·lèrgens)
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 26
- Empedrat de cigrons (sense ou dur)
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

- 27
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada

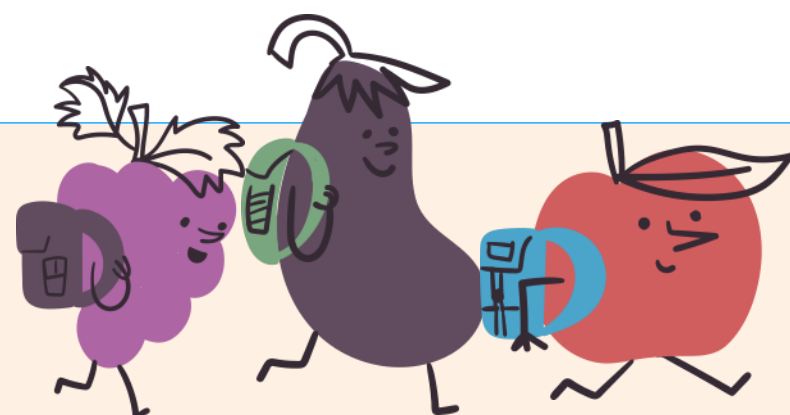
- 30
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Gall d'indi a la planxa amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

3

*No kiwi

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS

9

- Pasta amb salsa napolitana
- **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

DIMARTS

10

- Arròs tres delícies (**pastanaga, pèsols, blat de moro, pernil i truita**)
- **Gall d'indi a la planxa** amb patata dau
- Fruita de temporada

DIMECRES

11



DIJOUS

12

- Amanida de lleties (**sense tonyina**)
- Truita a la francesa amb tomàquet amanit
- logurt natural

DIVENDRES

13

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- Macarrons gratinats
- **Escalopa de pollastre arrebossada (sense al·lèrgens)** amb enciam i blat de moro
- Gelat de gel

16

- Fideuada de verdures
- Hamburguesa mixta amb enciam i olives
- Fruita de temporada

17

- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

18

- Amanida de patata amb vegetals de l'hort (**sense tonyina**)
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

19

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- logurt natural

20

- Pasta integral a la bolonyesa
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

23

- Arròs amb tomàquet
- Truita de patates amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

24

- Verdura tricolor
- **Llom arrebossat** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Pasta amb salsa pesto
- **Gall d'indi al forn** amb ceba i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Empedrat de cigrons
- Estofat de vedella amb xampinyons
- logurt de maduixa

27

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- Fruita de temporada

30

- Lleties estofades amb hortalisses
- Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE PORC

DILLUNS

- 9
- Pasta amb salsa napolitana
 - **Croquetes d'arròs i mill** amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 10
- Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - Fruita de temporada

DIMECRES



DIJOUS

- 12
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - logurt natural

DIVENDRES

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- 13
- Macarrons gratinats
 - Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i blat de moro
 - Gelat de gel

- 16
- Fideuada de verdures (**sense brou de carn**)
 - **Hamburguesa de pollastre** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 17
- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
 - Truita de formatge amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 19
- Crema de carbassó
 - Arròs amb verdures i cigrons
 - logurt natural

- 20
- Pasta integral a la **bolonyesa de tonyina**
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 23
- Arròs amb tomàquet
 - Truita de patates amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 24
- Verdura tricolor
 - **Varetes de peix** amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 25
- Pasta amb salsa pesto
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 26
- Empedrat de cigrons
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

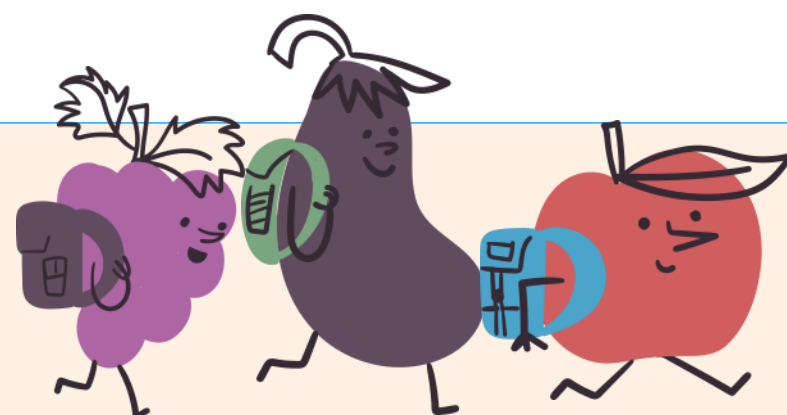
- 27
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada

- 30
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

- 9
- Pasta amb salsa napolitana
 - Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 10
- Arròs tres delícies
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - Fruita de temporada

DIMECRES



DIJOUS

- 12
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - logurt natural

DIVENDRES

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- 13
- Macarrons gratinats
 - Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i blat de moro
 - Gelat de gel

- 16
- Fideuada de verdures
 - Hamburguesa mixta amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 17
- Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
 - Truita de formatge amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 19
- Crema de carbassó
 - Arròs amb verdures i cigrons
 - logurt natural

- 20
- Pasta integral a la bolonyesa
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 23
- Arròs amb tomàquet
 - Truita de patates amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 24
- Verdura tricolor
 - Llibrets de pernil i formatge amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 25
- Pasta amb **salsa pesto (sense al·lèrgens)**
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 26
- Empedrat de cigrons
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

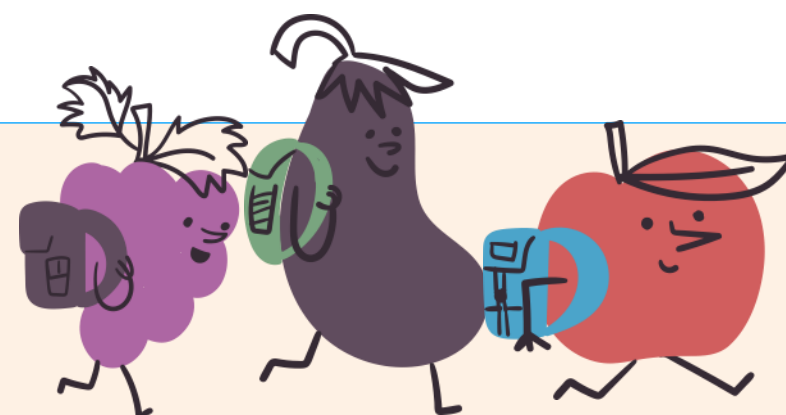
- 27
- Crema de carbassa
 - Pollastre al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada

- 30
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 9
- Pasta amb oli i orenga
 - Llom a la planxa amb enciam i olives
 - logurt natural sense lactosa

- 10
- Arròs tres delícies (sense pèsols, pastanaga)
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - logurt natural sense lactosa



- 12
- Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives)
 - Truita a la francesa amb enciam i cogombre
 - logurt natural sense lactosa

- 13
- DINAR ESPECIAL BENVINGUDA**
- Macarrons amb oli, orenga i formatge ratllat sense lactosa
 - Escalopa de pollastre arrebossada (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet
 - logurt natural sense lactosa

- 16
- Fideuada de verdures (carbassó, xampinyons)
 - Hamburguesa mixta amb enciam i olives
 - logurt natural sense lactosa

- 17
- Arròs blanc amb oli saltejat amb all
 - Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
 - logurt natural sense lactosa

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort (tomàquet, olives, tonyina i ou dur)
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i cogombre
 - logurt natural sense lactosa

- 19
- Crema de carbassó (carbassó, patata)
 - Arròs amb verdures (bròcoli, mongeta verda) i pollastre a la planxa
 - logurt natural sense lactosa

- 20
- Pasta integral amb oli, orenga i carn picada
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives
 - logurt natural sense lactosa

- 23
- Arròs blanc amb oli
 - Truita de patates amb enciam i tomàquet
 - logurt natural sense lactosa

- 24
- Patata i mongeta verda
 - Llom arrebossat amb enciam i olives
 - logurt natural sense lactosa

- 25
- Pasta amb salsa pesto (sense al·lèrgens)
 - Rap al forn amb carbassó i tomàquet
 - logurt natural sense lactosa

- 26
- Amanida de patata (tomàquet, olives, ou dur)
 - Estofat de vedella amb xampinyons (sense sofregit)
 - logurt natural sense lactosa

- 27
- Crema de verdures (carbassó, bròcoli, patata)
 - Pollastre al curri amb cuscús
 - logurt natural sense lactosa

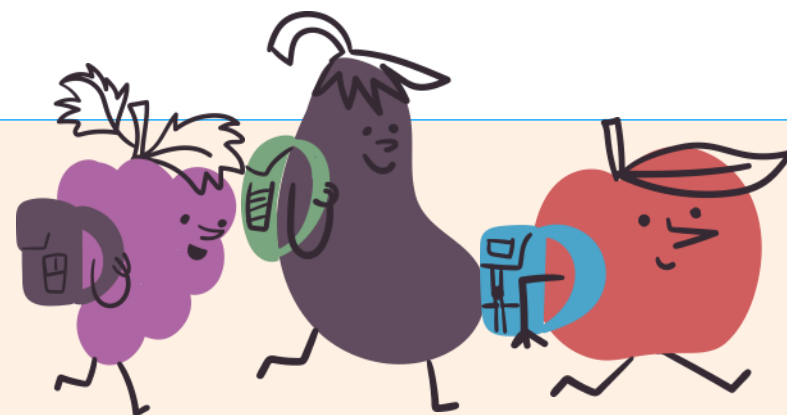
- 30
- Arròs amb verdures (xampinyons, mongeta verda)
 - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 - logurt natural sense lactosa

*Amanida: pot portar enciam, tomàquet (màxim ½), 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.

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!



ESOFAGITIS

DILLUNS

- 9
- Pasta amb oli i orenga
 - Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

DIMARTS

- 10
- Arròs tres delícies
 - Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
 - Fruita de temporada

DIMECRES



DIJOUS

- 12
- Amanida de lleties
 - Truita a la francesa amb tomàquet amanit
 - logurt natural

DIVENDRES

DINAR ESPECIAL BENVINGUDA

- 13
- Macarrons amb oli, orenga i formatge ratllat
 - Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
 - Gelat de gel

- 16
- Fideuada de verdures
 - Hamburguesa mixta amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 17
- Mongetes blanques bullides amb oli d'oliva
 - Truita de formatge amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 18
- Amanida de patata amb vegetals de l'hort
 - Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada

- 19
- Crema de carbassó
 - Arròs amb verdures i cigrons
 - logurt natural

- 20
- Pasta integral amb oli, orenga i carn picada
 - Llenguadina a la planxa/forn amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada

- 23
- Arròs blanc amb oli
 - Truita de patates amb enciam i blat de moro
 - Fruita de temporada

- 24
- Verdura tricolor
 - Llom a la planxa amb enciam i olives
 - Fruita de temporada

- 25
- Pasta amb salsa pesto (sense all)
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet
 - Fruita de temporada

- 26
- Empedrat de cigrons
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - logurt de maduixa

- 27
- Crema de carbassa
 - Pollastre al forn (sense curri) amb cuscús
 - Fruita de temporada

- 30
- Lleties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

3

BENVINGUTS I BENVINGUDES!

Aprenem junts a menjar bé per créixer sans i amb energia. Alguns consells que us volem donar per començar: ompliu el plat de colors amb fruites i verdures, i no oblideu beure aigua! Moveu-vos, jugueu i compartiu moments amb els amics i amigues. Esperem que gaudiu molt d'aquests nou curs!

