

SENSE GLUTEN

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

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

6

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

7

- Patata i mongeta verda
- Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita a la francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada (**fideus sense gluten**) de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats (**espècies sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- **Pasta sense gluten** al pesto genovès
- **Pizza sense gluten** prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

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

19

- Amanida de **pasta sense gluten** amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb **arròs**
- logurt natural

22

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

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana (**farina sense gluten**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

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

28

- Sopa de brou amb **pasta sense gluten**
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

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

6

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

7

- Patata i mongeta verda
- Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Llenties estofades amb hortalisses
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada (**fideus sense ou**) de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- **Pasta sense ou al pesto genovès (sense al·lèrgens)**
- Pizza prosciutto
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

- Arròs amb tomàquet
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

19

- Amanida de **pasta sense ou** amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (sense ou)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets (**formatge sense al·lèrgens**)
- Halibut a la romana (**sense ou**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- **Pasta sense ou** amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb **pasta sense ou**
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



SENSE LACTOSA

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

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

6

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

7

- Patata i mongeta verda
- Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
- **logurt natural sense lactosa**

8

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita a la francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- Pasta al **pesto genovès (sense làctics)**
- **Pizza sense al·lèrgens prosciutto (formatge sense lactosa)**
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

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

19

- Amanida de pasta amb **tonyina**
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- **logurt natural sense lactosa**

22

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

25

- Risotto de bolets (**formatge sense lactosa**)
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- **logurt natural sense lactosa**

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

6

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

7

- Patata i mongeta verda
- Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita a la francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats (**espècies sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- Pasta al **pesto genovès (sense fruits secs)**
- Pizza prosciutto
- **Gelatina**

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

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

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Peix arrebossat (farina sense al·lèrgens)** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb **bolonyesa de tonyina**
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.





### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

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

6

- Arròs tres delícies
- **Gall d'indi a la planxa** amb patata dau
- Fruita de temporada

7

- Patata i mongeta verda
- Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita a la francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- **Pollastre a la planxa** amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- Pizza prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

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

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- **Gall d'indi al forn** amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- **Truita a la francesa** amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

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

6

- Arròs tres delícies (**pastanaga, pèsols, truita i pernil dolç**)
- Lluç al forn amb salsa verda i patata dau
- Fruita de temporada

7

- Patata i mongeta verda
- Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
- Iogurt natural

8

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita a la francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA** 
- Pasta al pesto genovès
- Pizza prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

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

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- Iogurt natural

22

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

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- Iogurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

6

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

7

- Patata i mongeta verda
- Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- Llenties estofades amb hortalisses
- Truita a la francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures (sense brou de carn)
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- Pasta al pesto genovès
- Pizza de tonyina i formatge
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

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

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- Bunyols de bacallà amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles vegetals a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa vegetal amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- Llenties amb arròs
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

2

3

1



4



5

- Pasta integral amb salsa napolitana
- Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

6

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

7

- Patata i mongeta verda
- Salsitxes de porc amb tomàquet amanit
- logurt natural

8

- **Verdura bullida amb patata**
- Truita a la francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

11

- Fideuada de verdures
- Llenguadina a l'andalusa amb enciam i brots de soja
- Fruita de temporada

12

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

13

- Patata i coliflor
- Daus de gall d'indi adobats amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

14

- **JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA**
- Pasta al pesto genovès
- Pizza prosciutto
- Gelat de xocolata

15

- Crema de carbassó
- Arròs amb verdures i cigrons
- Fruita de temporada

18

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

19

- Amanida de pasta amb formatge fresc
- Rap al forn amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

20

- Cigrons estofats
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Fruita de temporada

21

- Crema de carbassa
- Pollastre al curri amb cuscús
- logurt natural

22

- Verdura tricolor
- Bunyols de bacallà amb enciam i olives
- Fruita de temporada

25

- Risotto de bolets
- Halibut a la romana amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

26

- Patates estofades amb verdures de l'hort
- Mandonguilles mixtes a la cassola amb salsa
- Fruita de temporada

27

- Crema de verdures
- Pasta amb bolonyesa vegetal
- Fruita de temporada

28

- Sopa de brou amb fideus
- Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga
- logurt de maduixa

29

- **Arròs amb verdures**
- Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

### DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis amb l'objectiu de conscienciar i sensibilitzar la societat envers aquesta malaltia cada cop més prevalent. Recordem que una alimentació saludable i equilibrada i la pràctica d'activitat física regular ens pot ajudar a prevenir i controlar aquesta malaltia i les seves complicacions.

