

SENSE GLUTEN

### DILLUNS

- 2**
- Pasta sense gluten a la carbonara
  - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

### DIMARTS

- 3**
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

### DIMECRES

- 4**
- Paella de verdures
  - Fogoner al forn a l'estil del xef amb patata panadera
  - Fruita de temporada

### DIJOUS



### DIVENDRES



- 9**
- Pasta sense gluten a la napolitana
  - Peix arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10**
- Llenties estofades amb hortalisses
  - Truita de patates amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11**
- Patata i mongeta verda
  - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12**
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural

- 13**
- Sopa d'au amb pasta sense gluten
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16**
- Verdura tricolor
  - Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17**
- DIA DEL PARE MANYANET**
- Macarrons sense gluten gratinats
  - Hamburguesa amb patates fregides
  - logurt de maduixa

- 18**
- Curri de cigrons
  - Truita de pernil cuit amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19**
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb pasta sense gluten
  - Pollastre rostit amb prunes
  - Fruita de temporada i torró

- 20**
- Crema de verdures
  - Paella de peix
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.



SENSE LLENTIES

### DILLUNS

- 2
- Pasta a la carbonara
  - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

### DIMARTS

- 3
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

### DIMECRES

- 4
- Paella de verdures
  - Fogoner al forn a l'estil del xef amb patata panadera
  - Fruita de temporada

### DIJOUS



### DIVENDRES



- 9
- Pasta a la napolitana
  - Varettes de peix amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10
- **Arròs amb verdures**
  - Truita de patates amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11
- Patata i mongeta verda
  - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural

- 13
- Sopa d'au amb fideus
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16
- Verdura tricolor
  - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17
- DIA DEL PARE  
MANYANET**
- Macarrons gratinats
  - Hamburguesa amb patates fregides
  - logurt de maduixa

- 18
- Curri de cigrons
  - Truita de pernil cuit amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb galets
  - Pollastre rostit amb prunes
  - Fruita de temporada i torró

- 20
- Crema de verdures
  - Paella de peix
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.



SENSE OU

### DILLUNS

- 2
- Pasta sense ou a la carbonara
  - Gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

### DIMARTS

- 3
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

### DIMECRES

- 4
- Paella de verdures
  - Fogoner al forn a l'estil del xef amb patata panadera
  - Fruita de temporada

### DIJOUS



### DIVENDRES



- 9
- Pasta sense ou a la napolitana
  - Peix arrebossat (sense ou) amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10
- Llenties estofades amb hortalisses
  - Pollastre a la planxa amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11
- Patata i mongeta verda
  - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural

- 13
- Sopa d'au amb pasta sense ou
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16
- Verdura tricolor
  - Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17
- DIA DEL PARE  
MANYANET**
- Macarrons sense ou gratinats
  - Hamburguesa amb patates fregides
  - logurt de maduixa

- 18
- Curri de cigrons
  - Gall d'indi a la planxa amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb pasta sense ou
  - Pollastre rostit amb prunes
  - Fruita de temporada i torró

- 20
- Crema de verdures
  - Paella de peix
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.



SENSE LACTOSA

### DILLUNS

- 2**
- Pasta amb salsa de tomàquet i bacó
  - Trita a la francesa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

### DIMARTS

- 3**
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

### DIMECRES

- 4**
- Paella de verdures
  - Fogoner al forn a l'estil del xef amb patata panadera
  - Fruita de temporada

### DIJOUS



### DIVENDRES



- 9**
- Pasta a la napolitana
  - Peix arrebossat amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10**
- Llenties estofades amb hortalisses
  - Trita de patates amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11**
- Patata i mongeta verda
  - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12**
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural sense lactosa

- 13**
- Sopa d'au amb fideus
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16**
- Verdura tricolor
  - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17**
- DIA DEL PARE MANYANET**
- Macarrons gratinats (formatge sense lactosa)
  - Hamburguesa amb patates fregides
  - logurt natural sense lactosa

- 18**
- Curri de cigrons
  - Trita de pernil cuit amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19**
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb galets
  - Pollastre rostit amb prunes
  - Fruita de temporada i xocolata sense al·lèrgens

- 20**
- Crema de verdures
  - Paella de peix
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.



SENSE FRUITS SECS

### DILLUNS

- 2
- Pasta a la carbonara
  - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

### DIMARTS

- 3
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

### DIMECRES

- 4
- Paella de verdures
  - Fogoner al forn a l'estil del xef amb patata panadera
  - Fruita de temporada

### DIJOUS



### DIVENDRES



- 9
- Pasta a la napolitana
  - Varettes de peix amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10
- Llenties estofades amb hortalisses
  - Truita de patates amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11
- Patata i mongeta verda
  - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural

- 13
- Sopa d'au amb fideus
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16
- Verdura tricolor
  - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17
- DIA DEL PARE MANYANET**
- Macarrons gratinats
  - Hamburguesa amb patates fregides
  - logurt de maduixa

- 18
- Curri de cigrons
  - Truita de pernil cuit amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb galets
  - Pollastre rostit (**sense prunes**)
  - Fruita de temporada i **xocolata sense al·lèrgens**

- 20
- Crema de verdures
  - Paella de peix
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.



SENSE PEIX

### DILLUNS

- 2
- Pasta a la carbonara
  - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

### DIMARTS

- 3
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

### DIMECRES

- 4
- Paella de verdures
  - **Gall d'indi a la planxa** amb patata panadera
  - Fruita de temporada

### DIJOUS



### DIVENDRES



- 9
- Pasta a la napolitana
  - **Pollastre a la planxa** amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10
- Llenties estofades amb hortalisses
  - Truita de patates amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11
- Patata i mongeta verda
  - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural

- 13
- Sopa d'au amb fideus
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16
- Verdura tricolor
  - **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17
- DIA DEL PARE  
MANYANET**
- Macarrons gratinats
  - Hamburguesa amb patates fregides
  - logurt de maduixa

- 18
- Curri de cigrons
  - Truita de pernil cuit amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb galets
  - Pollastre rostit amb prunes
  - Fruita de temporada i torró

- 20
- Crema de verdures
  - **Paella de verdures i truita a la francesa**
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.



SENSE MARISC

### DILLUNS

- 2
- Pasta a la carbonara
  - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

### DIMARTS

- 3
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

### DIMECRES

- 4
- Paella de verdures
  - **Lluç** al forn a l'estil del xef amb patata panadera
  - Fruita de temporada

### DIJOUS



### DIVENDRES



- 9
- Pasta a la napolitana
  - **Peix arrebossat** amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10
- Llenties estofades amb hortalisses
  - Truita de patates amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11
- Patata i mongeta verda
  - Llom a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural

- 13
- Sopa d'au amb fideus
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16
- Verdura tricolor
  - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17
- DIA DEL PARE  
MANYANET**
- Macarrons gratinats
  - Hamburguesa amb patates fregides
  - logurt de maduixa

- 18
- Curri de cigrons
  - Truita de pernil cuit amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19
- DINAR DE NADAL**
- Sopa de Nadal amb galets
  - Pollastre rostit amb prunes
  - Fruita de temporada i torró

- 20
- Crema de verdures
  - **Paella de verdures i truita a la francesa**
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.



SENSE PORC

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

- 2**
- Pasta a la **carbonara vegetal (nata o llet, ceba, xampinyons)**
  - Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
  - Fruita de temporada

- 3**
- Cigrons estofats amb hortalisses
  - **Hamburguesa vegetal** amb enciam i cogombre
  - Fruita de temporada

- 4**
- Paella de verdures
  - Fogoner al forn a l'estil del xef amb patata panadera
  - Fruita de temporada



- 9**
- Pasta a la napolitana
  - Varettes de peix amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 10**
- Llenties estofades amb hortalisses
  - Truita de patates amb enciam i olives
  - Fruita de temporada

- 11**
- Patata i mongeta verda
  - **Peix** a la planxa amb tomàquet amanit
  - Fruita de temporada

- 12**
- Arròs amb tomàquet
  - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert i enciam i pastanaga
  - logurt natural

- 13**
- Sopa d'au amb fideus
  - Estofat de gall d'indi amb xampinyons
  - Fruita de temporada

- 16**
- Verdura tricolor
  - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro
  - Fruita de temporada

- 17**
- DIA DEL PARE MANYANET**
- Macarrons gratinats (**carn picada de vedella**)
  - **Hamburguesa de pollastre** amb patates fregides
  - logurt de maduixa

- 18**
- Curri de cigrons
  - **Truita a la francesa** amb enciam i tomàquet
  - Fruita de temporada

- 19**
- DINAR DE NADAL**
- **Sopa vegetal** amb galets
  - Pollastre rostit amb prunes
  - Fruita de temporada i torró

- 20**
- Crema de verdures
  - Paella de peix
  - Fruita de temporada



### FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.

