

SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	1 	2 	3
6 	7 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta sense gluten amb salsa napolitana · Croquetes d'arròs i mill sense gluten amb enciam i olives · Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patates amb tomàquet amanit · logurt natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i mongeta verda · Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i blat de moro · Fruita de temporada
13 <ul style="list-style-type: none"> · Fideuada (fideus sense gluten) de verdures · Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques amb salsa de tomàquet · Truita de formatge amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Pinxos de gall d'indi (espècies sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Arròs amb verdures i cigrons · logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta sense gluten a la bolonyesa · Llenguadina a l'andalusa (farina sense gluten) amb enciam i olives · Fruita de temporada
20 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta sense gluten amb salsa pesto · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Truita a la francesa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Verdures tricolor · Llom arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i brots de soja · logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa · Pollastre al curri amb arròs · Fruita de temporada
27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Halibut a la romana (farina sense gluten) amb enciam i olives · Fruita de temporada 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i coliflor · Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures · Fruita de temporada 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pasta sense gluten amb bolonyesa de tonyina · Fruita de temporada 	30 <p><u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pasta sense gluten · Pollastre arrebossat (farina sense gluten) amb enciam i tomàquet · Postres sense al·lèrgens 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb arròs · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	1 	2 	3
6 	7 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta sense ou amb salsa napolitana · Croquetes d'arròs i mill sense ou amb enciam i olives · Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb hortalisses · Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit · logurt natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i mongeta verda · Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i blat de moro · Fruita de temporada
13 <ul style="list-style-type: none"> · Fideuada (fideus sense ou) de verdures · Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Pinxos de gall d'indi amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Arròs amb verdures i cigrons · logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta sense ou a la bolonyesa · Llenguadina a l'andalusa (sense ou) amb enciam i olives · Fruita de temporada
20 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta sense ou amb salsa pesto (sense al·lèrgens) · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Verdures tricolor · Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i brots de soja · logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa · Pollastre al curri amb cuscús · Fruita de temporada
27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Halibut a la romana (sense ou) amb enciam i olives · Fruita de temporada 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i coliflor · Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures · Fruita de temporada 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada 	30 <p><u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pasta sense ou · Pollastre arrebossat (sense ou) amb enciam i tomàquet · Postres sense al·lèrgens 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb arròs · Gall d'indi a la planxa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	<p>30 <u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · Postres sense al·lèrgens 			

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!








DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	1 	2 	3 
6 	7 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb salsa napolitana · Croquetes de pollastre amb enciam i olives · Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patates amb tomàquet amanit · logurt natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i mongeta verda · Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i blat de moro · Fruita de temporada
13 <ul style="list-style-type: none"> · Fideuada de verdures · Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques amb salsa de tomàquet · Truita de formatge amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Pinxos de gall d'indi (espècies sense al·lèrgens) amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Arròs amb verdures i cigrons · logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta a la bolonyesa · Llenguadina a l'andalusa (farina sense al·lèrgens) amb enciam i olives · Fruita de temporada
20 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb salsa pesto (sense fruits secs) · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Truita a la francesa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Verdures tricolor · Llom arrebossat (farina sense al·lèrgens) amb enciam i brots de soja · logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa · Pollastre al curri amb cuscús · Fruita de temporada
27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Halibut a la romana (farina sense al·lèrgens) amb enciam i olives · Fruita de temporada 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i coliflor · Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures · Fruita de temporada 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pasta amb bolonyesa de tonyina · Fruita de temporada 	30 <p><u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Pollastre arrebossat (sense al·lèrgens) amb enciam i tomàquet · Postres sense al·lèrgens 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb arròs · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	1 	2 	3
6 	7 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb salsa napolitana · Croquetes de pollastre amb enciam i olives · Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patates amb tomàquet amanit · logurt natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i mongeta verda · Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i blat de moro · Fruita de temporada
13 <ul style="list-style-type: none"> · Fideuada de verdures (sense brou de carn) · Hamburguesa vegetal amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques amb salsa de tomàquet · Truita de formatge amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Pinxos de gall d'indi amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Arròs amb verdures i cigrons · logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta a la bolonyesa vegetal · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives · Fruita de temporada
20 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb salsa pesto · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Truita a la francesa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Verdures tricolor · Peix arrebossat amb enciam i brots de soja · logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa · Pollastre al curri amb cuscús · Fruita de temporada
27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Halibut a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i coliflor · Mandonguilles vegetals a la cassola amb salsa i verdures · Fruita de temporada 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pasta amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada 	30 <p><u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal de galets · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · Pastís 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb arròs · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	1 	2 	3
6 	7 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb salsa napolitana · Croquetes de pollastre amb enciam i olives · Fruita de temporada 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb hortalisses · Truita de patates amb tomàquet amanit · logurt natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i mongeta verda · Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals i enciam i blat de moro · Fruita de temporada
13 <ul style="list-style-type: none"> · Fideuada de verdures · Hamburguesa mixta amb enciam i brots de soja · Fruita de temporada 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Mongetes blanques amb salsa de tomàquet · Truita de formatge amb enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Pinxos de gall d'indi amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Arròs amb verdures i cigrons · logurt natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta a la bolonyesa · Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives · Fruita de temporada
20 <ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb salsa pesto · Rap al forn amb ceba i tomàquet · Fruita de temporada 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb tomàquet · Truita a la francesa amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Verdures tricolor · Llom arrebossat amb enciam i brots de soja · logurt natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa · Pollastre al curri amb cuscús · Fruita de temporada
27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb verdures · Halibut a la romana amb enciam i olives · Fruita de temporada 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i coliflor · Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures · Fruita de temporada 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pasta amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada 	30 <p><u>DIA DE LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA ESCOLAR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de galets · Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet · Pastís 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Patata i espinacs · Truita de carbassó amb enciam i pastanaga · Fruita de temporada

VERDURA D'HIVERN: LA CARBASSA

La carbassa és un aliment versàtil i nutritiu que aporta nombrosos beneficis per a la salut. És rica en vitamines A i C, així com en antioxidants. Es pot cuinar de moltes maneres: al forn, en puré, en sopes o fins i tot es pot utilitzar per elaborar postres. Un consell útil és rostir-la amb espècies com el comí o la canyella per potenciar el seu sabor. A més, les llavors de carbassa són un excel·lent snack ric en proteïnes i àcids grassos saludables. Prova-la i gaudeix dels seus beneficis!

