

SENSE GLUTEN

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3 · Amanida campera
· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
· Fruita de temporada
- 4 · Sopla de **pasta sense gluten**
· Gall d'indi a la planxa amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 5 · Paella de verdures
· Llenguadina a l'andalusa (**farina sense gluten**) amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 6 · **Pasta sense gluten** amb salsa napolitana
· Truita francesa amb enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 7 · Llenties estofades
· Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
· Fruita de temporada
- 8 · Arròs tres delícies
· Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
· Fruita de temporada
- 9 · **JORNADA FRANÇA:**
· **Arròs amb verdures**
· **Pollastre a la planxa** amb enciam i tomàquet
· **Pastís sense al·lèrgens**
- 10 · Crema de carbassó
· Cigrons amb verdures i arròs
· Fruita de temporada
- 11 · Arròs amb tomàquet
· Pollastre arrebossat (**farina sense gluten**) amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 12 · Empedrat de cigrons
· Gall d'indi al curri amb **arròs**
· Fruita de temporada
- 13 · Verdures tricolor
· Estofat de vedella amb xampinyons
· Fruita de temporada
- 14 · Crema de carbassa
· Truita de patates amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 15 · Fideuà de verdures (**fideus sense gluten**)
· Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 16 · Llenties estofades amb hortalisses
· Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 17 · Amanida de **pasta sense gluten**
· Halibut a la romana (**farina sense gluten**) amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 18 · Arròs amb verdures
· Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada
- 19 · Patates estofades amb hortalisses
· **Mandonguilles a la cassola sense gluten** amb salsa i verdures
· logurt de maduixa
- 20 · Crema de verdures
· **Pasta sense gluten** a la **bolonyesa de carn**
· Fruita de temporada
- 21 · Patata amb bròcoli
· Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE OU

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3
 - Amanida campera (**sense ou**)
 - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - Fruita de temporada
- 4
 - Sopa de **pasta sense ou**
 - Pinxos de gall d'indi amb enciam i tomàquet
 - logurt natural
- 5
 - Paella de verdures
 - Llenguadina a l'andalusa (**sense ou**) amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada
- 10
 - **Pasta sense ou** amb salsa napolitana
 - **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada
- 11
 - Llenties estofades
 - Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
 - Fruita de temporada
- 12
 - Arròs tres delícies (**sense ou**)
 - Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
 - Fruita de temporada
- 13
 - JORNADA FRANÇA:**
 - **Arròs amb verdures**
 - **Pollastre a la planxa** amb enciam i tomàquet
 - **logurt natural**
- 14
 - Crema de carbassó
 - Cigrons amb verdures i arròs
 - Fruita de temporada
- 17
 - Arròs amb tomàquet
 - Pollastre arrebossat (**sense ou**) amb enciam i olives
 - Fruita de temporada
- 18
 - Empedrat de cigrons (**sense ou**)
 - Gall d'indi al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada
- 19
 - Verdures tricolor
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - Fruita de temporada
- 20
 - Crema de carbassa
 - **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i tomàquet
 - logurt natural
- 21
 - Fideuà (**fideus sense ou**) de verdures
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada
- 24
 - Llenties estofades amb hortalisses
 - **Gall d'indi a la planxa** amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada
- 25
 - Amanida de **pasta sense ou**
 - Halibut a la romana (**sense ou**) amb enciam i olives
 - Fruita de temporada
- 26
 - Arròs amb verdures
 - Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada
- 27
 - Patates estofades amb hortalisses
 - Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures
 - logurt de maduixa
- 28
 - Crema de verdures
 - **Pasta sense ou a la bolonyesa de carn**
 - Fruita de temporada
- 31
 - Patata amb bròcoli
 - Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE LACTOSA

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3 · Amanida campera
· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
· Fruita de temporada
- 4 · Sopa de fideus
· Pinxos de gall d'indi amb enciam i tomàquet
· **logurt natural sense lactosa**
- 5 · Paella de verdures
· Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 6 · Pasta amb salsa napolitana (**sense làctics**)
· Truita francesa amb enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 7 · Llenties estofades
· Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
· Fruita de temporada
- 8 · Arròs tres delícies (**sense pernil dolç**)
· Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
· Fruita de temporada
- 9 **JORNADA FRANÇA:**
· **Arròs amb verdures**
· **Pollastre a la planxa** amb enciam i tomàquet
· **Pastís sense al·lèrgens**
- 10 · Crema de carbassó
· Cigrons amb verdures i arròs
· Fruita de temporada
- 11 · Arròs amb tomàquet
· Pollastre arrebossat (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 12 · Empedrat de cigrons
· Gall d'indi al curri amb cuscús
· Fruita de temporada
- 13 · Verdures tricolor
· Estofat de vedella amb xampinyons
· Fruita de temporada
- 14 · Crema de carbassa
· Truita de patates amb enciam i tomàquet
· **logurt natural sense lactosa**
- 15 · Fideuà de verdures
· Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 16 · Llenties estofades amb hortalisses
· Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 17 · Amanida de pasta (**sense formatge**)
· Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 18 · Arròs amb verdures
· Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada
- 19 · Patates estofades amb hortalisses
· **Mandonguilles a la cassola sense lactosa** amb salsa i verdures
· **logurt natural sense lactosa**
- 20 · Crema de verdures
· Pasta a la **bolonyesa de carn**
· Fruita de temporada
- 21 · Patata amb bròcoli
· **Hamburguesa mixta sense lactosa** amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE FRUITS SECS,
SÈSAM

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3
 - Amanida campera
 - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - Fruita de temporada
- 4
 - Sopa de fideus
 - Pinxos de gall d'indi (**sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
 - logurt natural
- 5
 - Paella de verdures
 - Llenguadina a l'andalusa (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada
- 6
 - Pasta amb salsa napolitana
 - Truita francesa amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada
- 7
 - Llenties estofades
 - Pollastre al forn a les fines herbes (**sense al·lèrgens**) i xampinyons
 - Fruita de temporada
- 8
 - Arròs tres delícies
 - Lluç al forn amb salsa verda (**sense al·lèrgens**) i enciam amb pastanaga
 - Fruita de temporada
- 9
 - **JORNADA FRANÇA:**
 - Quiche Lorraine
 - Escalopa cordon blue amb enciam i tomàquet
 - Profiterols de nata
- 10
 - Crema de carbassó
 - Cigrons amb verdures i arròs
 - Fruita de temporada
- 11
 - Arròs amb tomàquet
 - Pollastre arrebossat (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i olives
 - Fruita de temporada
- 12
 - Empedrat de cigrons
 - Gall d'indi al curri (**sense al·lèrgens**) amb arròs
 - Fruita de temporada
- 13
 - Verdures tricolor
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - Fruita de temporada
- 14
 - Crema de carbassa
 - Truita de patates amb enciam i tomàquet
 - logurt natural
- 15
 - Fideuà de verdures
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada
- 16
 - Llenties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada
- 17
 - Amanida de pasta
 - Halibut a la romana (**farina sense al·lèrgens**) amb enciam i olives
 - Fruita de temporada
- 18
 - Arròs amb verdures
 - Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada
- 19
 - Patates estofades amb hortalisses
 - Mandonguilles a la cassola (**sense al·lèrgens**) amb salsa i verdures
 - logurt de maduixa
- 20
 - Crema de verdures
 - Pasta a la **bolonyesa de carn**
 - Fruita de temporada
- 21
 - Patata amb bròcoli
 - Hamburguesa mixta (**sense al·lèrgens**) amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE PEIX

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3 · Amanida campera (sense tonyina)
· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
· Fruita de temporada
- 4 · Sopa de fideus
· Pinxos de gall d'indi amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 5 · Paella de verdures
· Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 6 · Pasta amb salsa napolitana
· Truita francesa amb enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 7 · Llenties estofades
· Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
· Fruita de temporada
- 8 · Arròs tres delícies
· Gall d'indi al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
· Fruita de temporada
- 9 · JORNADA FRANÇA:
· Arròs amb verdures
· Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet
· Profiterols de nata
- 10 · Crema de carbassó
· Cigrons amb verdures i arròs
· Fruita de temporada
- 11 · Arròs amb tomàquet
· Pollastre arrebossat amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 12 · Empedrat de cigrons (sense tonyina)
· Gall d'indi al curri amb cuscús
· Fruita de temporada
- 13 · Verdures tricolor
· Estofat de vedella amb xampinyons
· Fruita de temporada
- 14 · Crema de carbassa
· Truita de patates amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 15 · Fideuà de verdures
· Truita francesa amb d'enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 16 · Llenties estofades amb hortalisses
· Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 17 · Amanida de pasta (sense tonyina)
· Gall d'indi arrebossat amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 18 · Arròs amb verdures
· Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada
- 19 · Patates estofades amb hortalisses
· Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures
· logurt de maduixa
- 20 · Crema de verdures
· Pasta a la bolonyesa vegetal
· Fruita de temporada
- 21 · Patata amb bròcoli
· Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE MARISC

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3**
 - Amanida campera
 - Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 - Fruita de temporada
- 4**
 - Sopa de fideus
 - Pinxos de gall d'indi amb enciam i tomàquet
 - logurt natural
- 5**
 - Paella de verdures
 - Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada
- 10**
 - Pasta amb salsa napolitana
 - Truita francesa amb enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada
- 11**
 - Llenties estofades
 - Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
 - Fruita de temporada
- 12**
 - Arròs tres delícies
 - Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
 - Fruita de temporada
- 13**

JORNADA FRANÇA:

 - Arròs amb verdures
 - Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet
 - Profiterols de nata
- 14**
 - Crema de carbassó
 - Cigrons amb verdures i arròs
 - Fruita de temporada
- 17**
 - Arròs amb tomàquet
 - Pollastre arrebossat amb enciam i olives
 - Fruita de temporada
- 18**
 - Empedrat de cigrons
 - Gall d'indi al curri amb cuscús
 - Fruita de temporada
- 19**
 - Verdures tricolor
 - Estofat de vedella amb xampinyons
 - Fruita de temporada
- 20**
 - Crema de carbassa
 - Truita de patates amb enciam i tomàquet
 - logurt natural
- 21**
 - Fideuà de verdures
 - Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
 - Fruita de temporada
- 24**
 - Llenties estofades amb hortalisses
 - Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 - Fruita de temporada
- 25**
 - Amanida de pasta
 - Halibut a la romana amb enciam i olives
 - Fruita de temporada
- 26**
 - Arròs amb verdures
 - Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada
- 27**
 - Patates estofades amb hortalisses
 - Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures
 - logurt de maduixa
- 28**
 - Crema de verdures
 - Pasta a la bolonyesa vegetal
 - Fruita de temporada
- 31**
 - Patata amb bròcoli
 - Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet
 - Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE PORC

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3 · Amanida campera
· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
· Fruita de temporada
- 4 · Sopa vegetal de fideus
· Pinxos de gall d'indi amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 5 · Paella de verdures
· Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 6 · Pasta amb salsa napolitana
· Truita francesa amb enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 7 · Llenties estofades
· Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
· Fruita de temporada
- 8 · Arròs tres delícies (sense pernil dolç)
· Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
· Fruita de temporada
- 9 · JORNADA FRANÇA:
· Quiche Lorraine
· Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
· Profiterols de nata
- 10 · Crema de carbassó
· Cigrons amb verdures i arròs
· Fruita de temporada
- 11 · Arròs amb tomàquet
· Pollastre arrebossat amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 12 · Empedrat de cigrons
· Gall d'indi al curri amb cuscús
· Fruita de temporada
- 13 · Verdures tricolor
· Estofat de vedella amb xampinyons
· Fruita de temporada
- 14 · Crema de carbassa
· Truita de patates amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 15 · Fideuà de verdures
· Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 16 · Llenties estofades amb hortalisses
· Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 17 · Amanida de pasta
· Halibut a la romana amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 18 · Arròs amb verdures
· Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada
- 19 · Patates estofades amb hortalisses
· Peix a la planxa amb salsa i verdures
· logurt de maduixa
- 20 · Crema de verdures
· Pasta a la bolonyesa vegetal
· Fruita de temporada
- 21 · Patata amb bròcoli
· Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.



SENSE LLENTIES

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- 3 · Amanida campera
· Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
· Fruita de temporada
- 4 · Sopa de fideus
· Pinxos de gall d'indi amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 5 · Paella de verdures
· Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 6 · Pasta amb salsa napolitana
· Truita francesa amb enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 7 · **Patata i coliflor**
· Pollastre al forn a les fines herbes i xampinyons
· Fruita de temporada
- 8 · Arròs tres delícies
· Lluç al forn amb salsa verda i enciam amb pastanaga
· Fruita de temporada
- 9 **JORNADA FRANÇA:**
· Quiche Lorraine
· Escalopa cordon blue amb enciam i tomàquet
· Profiterols de nata
- 10 · Crema de carbassó
· Cigrons amb verdures i arròs
· Fruita de temporada
- 11 · Arròs amb tomàquet
· Pollastre arrebossat amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 12 · Empedrat de cigrons
· Gall d'indi al curri amb cuscús
· Fruita de temporada
- 13 · Verdures tricolor
· Estofat de vedella amb xampinyons
· Fruita de temporada
- 14 · Crema de carbassa
· Truita de patates amb enciam i tomàquet
· logurt natural
- 15 · Fideuà de verdures
· Rap al forn amb ceba i tomàquet acompanyat d'enciam i brots de soja
· Fruita de temporada
- 16 · **Arròs** amb hortalisses
· Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
· Fruita de temporada
- 17 · Amanida de pasta
· Halibut a la romana amb enciam i olives
· Fruita de temporada
- 18 · Arròs amb verdures
· Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada
- 19 · Patates estofades amb hortalisses
· Mandonguilles a la cassola amb salsa i verdures
· logurt de maduixa
- 20 · Crema de verdures
· Pasta a la **bolonyesa de carn**
· Fruita de temporada
- 21 · Patata amb bròcoli
· Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet
· Fruita de temporada

LA CARXOFA

Les carxofes són una excel·lent font de fibra, antioxidants, vitamines com la C, B9 (àcid fòlic) i minerals com el potassi i el ferro. És una verdura que ajuda en la digestió, ja que conté inulina, un prebiòtic que afavoreix el creixement de bacteris beneficiosos al sistema digestiu. Es poden preparar de diverses maneres: bullides, al forn, a la brasa, fregides o en guisats i arrossos.

