

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	MACARRONS A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBÀ, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES			AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	MACARRONS AMB CEBA, XAMPINYONS I FORMATGE RATLLAT	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	CEBA I PEBROT AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pernil, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATA AL FORN			AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pastanaga, blat de moro, formatge)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llozer)	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	MACARRONS A LA CARBONARA (daus de pernil de gall dindi, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBÀ, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA				PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llozer)	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	MACARRONS A LA CARBONARA (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	TRUITA DE CARBASSÓ	QUINOA AMB VERDURES I OU (carbassó, pebrot, ceba, xampinyons)	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	SALMÓ AL FORN	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE SEITÀ	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA		PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	AMANIDA DE QUINOA, CIGRONS, TOMÀQUET, COGOMBRE I PASTANAGA	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA
	Guarnició				FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GAMBES AL FORN (carbassó, xampinyons i gambes)	ESPIRALS DE COLORS AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET, CARBASSÓ I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA DE QUINOA (cabdells, blat de moro, tomàquets cirerols, cogombre, formatge fresc, olives)	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició				CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

NOVEMBRE 2024 (rotació de tardor): MENÚ INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc s/lactosa, olives)
	Segon plat	MACARRONS A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, formatge ratllat s/lactosa)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBÀ, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA				PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE S/LACTOSA	AMANIDA VARIADA (enciems variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge s/lactosa, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 4		DILLUNS 15	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat s/lactosa)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga,	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	MACARRONS S/GLUTEN A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets s/gluten)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBÀ, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES			AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS S/GLUTEN AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE S/GLUTEN AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

NOVEMBRE 2024 (rotació de tardor): MENÚ AL·LÈRGIA A LA PROTEÍNA DE LA LLET DE VACA (PLV)

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, daus de pernil de pit de gall dindi*, olives)
	Segon plat	MACARRONS AMB SALTAT DE CEBA, XAMPINYONS I BACÓ	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	CEBA, PEBROT I PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet i pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRUITA DE PERNIL CUIT*
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA				PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			FESOLS SALTATS AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llozer)	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL

* Assegurar un pernil cuit o pernil de pit de gall dindi de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de la llet, com poden ser les proteïnes làcties

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	CREMA DE CIGRONS GUISATS AMB VERDURES I PATATA (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	TRITURAT DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	PURÉ DE VERDURES (carbassó, porro, pastanaga i patata)
	Segon plat	TRITURAT DE MACARRONS A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	TRITURAT DE TRUITA DE CARBASSÓ	TRITURAT DE POLLASTRE AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA, AL FORN	TRITURAT DE LLUÇ AMB CEBA, PEBROT I PATATA, AL FORN	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Postres	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA
SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÓS (ceba, tomàquet, pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	TRITURAT DE COL BULLIDA AMB PATATA SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	PURÉ DE VERDURES (carabassa, ceba, bròcoli i patata)	TRITURAT D'ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	TRITURAT DE BONÍTOL AMB CEBA I PATATA, AL FORN	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB PATATA, AL FORN	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRITURAT D'ARRÓS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	PURÉ DE VERDURES (carbassó, bròcoli, ceba, patata)	TRITURAT DE VERDURES AL FORN (carbassó, pastanaga, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA I FESOLS (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	TRITURAT DE MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	TRITURAT DE GALL DINDI AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS AMB ALL	TRITURAT DE GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	TRITURAT DE PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA AMB PATATA BULLIDA	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CARBASSÓ BULLIT
	Postres	COMPOTA DE MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANYELLA	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE GUISAT D'ARRÓS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, llorer)	TRITURAT DE SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS (ceba, col, pastanaga)	TRITURAT DE BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TRITURAT DE TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	TRITURAT DE CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	TRITURAT DE BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI (carbassó, xampinyons i pollastre)	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB CEBA I CARBASSÓ, AL FORN	TRITURAT DE FILETS DE LLENGUADO AMB ALL, LLIMONA, ORENGA I CEBA, AL FORN	TRITURAT DE TRUITA D'ESPINACS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANYELLA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	CREMA DE CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CREMA DE CARABASSA (carabassa, porro, patata, pastanaga)	TRITURAT DE MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA	PURÉ DE VERDURES (carbassó, porro, pastanaga i patata)
	Segon plat	TRITURAT DE MACARRONS AMB CEBA, XAMPINYONS I FORMATGE RATLLAT	TRITURAT DE TRUITA DE CARBASSÓ	TRITURAT DE POLLASTRE AMB CEBA I TOMÀQUET, AL FORN	TRITURAT DE LLUÇ AMB CEBA I PEBROT, AL FORN	TRITURAT DE PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses)
	Postres	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS AMB CANYELLA
SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	CREMA DE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata)	TRITURAT DE COL BULLIDA AMB PATATA SALTADA AMB ALL	PURÉ DE VERDURES (carabassa, porro, bròcoli i patata)	TRITURAT D'ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pernil, galets)
	Segon plat	TRITURAT DE BONÍTOL AMB CEBA, AL FORN	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB PATATA, AL FORN	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	TRITURAT D'ARRÒS A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE	TRITURAT DE TRUITA DE FORMATGE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	PURÉ DE VERDURES (carbassó, bròcoli, ceba, patata)	TRITURAT DE VERDURES AL FORN (carbassó, pastanaga, ceba, patata) AMB ORENGA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)	TRITURAT DE MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA
	Segon plat	TRITURAT DE GALL DINDI AL FORN AMB XAMPINYONS SALTATS AMB ALL	TRITURAT DE GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, xampinyons, ceba, all, patata)	TRITURAT DE PAELLA DE CARN (sofregit, pollastre, conill)	TRITURAT DE TRUITA DE TONYINA AMB PATATA BULLIDA	TRITURAT D'HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB CARBASSÓ BULLIT
	Postres	COMPOTA DE MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANYELLA	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA
SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	TRITURAT DE GUISAT D'ARRÒS, LLENTIES I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, florer)	TRITURAT DE SOPA DE VERDURES (ceba, col, pastanaga)	TRITURAT DE BLEDES BULLIDES AMB PATATA	TRITURAT DE TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)	TRITURAT DE CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	TRITURAT DE BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI (carbassó, xampinyons i pollastre)	TRITURAT D'ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga, pèsols, patata)	TRITURAT DE CUIXETES DE POLLASTRE AMB CEBA I CARBASSÓ, AL FORN	TRITURAT DE FILETS DE LLENGUADO AMB ALL, LLIMONA, ORENGA I CEBA, AL FORN	TRITURAT DE TRUITA D'ESPINACS
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA AMB CANYELLA	COMPOTA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS TRITURADA	IOGURT NATURAL DESNATAT

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

NOVEMBRE 2024 (rotació de tardor): MENÚ DIABETES (5 R D'HC) SENSE PORC

SETMANA 1		DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (brots tendres, tomàquets cirerols, blat de moro, pastanaga, tonyina)	CIGRONS (155 g) ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	CREMA DE CARABASSA (carabassa (100 g), porro (50 g), patata (100 g), pastanaga (100 g)) 3 R d'HC	MONGETA TENDRA (125 g) AMB PATATA (75 g) 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat	MACARRONS (135 g) A LA CARBONARA (daus de pernil de gall dindi, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat) 3 R d'HC	TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN amb	LLUÇ AL FORN	PAELLA (100 g) DE PEIX (sofregit, pèsols, gamba, cloïsses) 3 R d'HC
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	CEBA, PEBROT I PATATA (65 g) AL FORN 1 R d'HC	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 2		DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES (100 g), VERDURES I ARRÒS (40 g) (ceba, tomàquet i pebrot) 3 R d'HC	CREMA DE CARBASSÓ (carbassó (150 g), ceba (50 g) i patata (75 g)) 2 R d'HC	COL BULLIDA AMB PATATA (130 g), SALTADA AMB ALL 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets) 3 R d'HC
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols (50 g), patata (35 g)) 1 R d'HC	ARRÒS (100 g) A LA CASSOLA AMB CEBA, XAMPINYONS I DAUS DE POLLASTRE 3 R d'HC	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	PATATES FREGIDES (30 g) 1 R d'HC		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 3		DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT (100 g) AMB PATATA (150 g) I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE (10 g) 3 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquets cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	VERDURES AL FORN (carbassó, cors de carxofa, ceba, patata (65 g)) AMB ORENGA 1 R d'HC	CREMA DE CARABASSA (carabassa (100 g), porro (50 g), patata (65 g) i pastanaga (50 g)) 2 R d'HC	MACARRONS (135 g) AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT 3 R d'HC
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols (100 g), xampinyons, ceba, all, patata (130 g)) 3 R d'HC	PAELLA (80 g) DE CARN (sofregit, pollastre, conill) 2 R d'HC	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
	Guarnició	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL			FESOLS (50 g) SALTATS AMB ALL 1 R d'HC	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 4		DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR	Primer plat	GUISAT D'ARRÒS (40 g), LLENTIES (100 g) I VERDURES (ceba, pebrot, pastanaga, all, lloret) 3 R d'HC	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	BLEDES BULLIDES (150 g) AMB PATATA (160 g) 3 R d'HC	TAGLIATELLE (135 g) AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat) 3 R d'HC	CIGRONS (128 g) ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA (17 g) 3 R d'HC
	Segon plat	BROQUETES D'HORTALISSES I GALL DINDI AL FORN (carbassó, xampinyons i pollastre)	ESTOFAT DE VEDELLA (ceba, all, pastanaga (100 g), pèsols (100 g), patata (100 g)) 3 R d'HC	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	FILETS DE LLENGUADO AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició			AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	CEBA AL FORN	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC

Pa integral (1 R = 23 g)
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

SETMANA 1	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
DINAR PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA + TRUITA DE PERNIL CUIT	LLUÇ A LA PLANXA + TRUITA DE CARBASSÓ	POLLASTRE AL FORN + PATATES FREGIDES	LLUÇ AL FORN + PATATES FREGIDES	LLOM A LA PLANXA + TRUITA DE FORMATGE
SETMANA 2	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
DINAR PLAT ÚNIC	BONÍTOL AL FORN + TRUITA DE CEBA I CARBASSÓ	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA + PATATES FREGIDES	ESTOFAT DE VEDELLA + TRUITA FRANCESA	LLOM A LA PLANXA + PATATES FREGIDES	LLUÇ A LA PLANXA + TRUITA DE FORMATGE
SETMANA 3	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
DINAR PLAT ÚNIC	GALL DINDI AL FORN + TRUITA DE PATATA I CEBA	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA + PATATES FREGIDES	SALMÓ A LA PLANXA + TRUITA DE CEBA I CARBASSÓ	LLOM A LA PLANXA + TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA + PATATES FREGIDES
SETMANA 4	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
DINAR PLAT ÚNIC	BROQUETES D'HORTALISSES (carbassó, xaminyons) I GALL DINDI AL FORN + PATATES FREGIDES	ESTOFAT DE VEDELLA + TRUITA DE CEBA I ALBERGÍNIA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN + TRUITA DE CEBA I CARBASSÓ	FILET DE LENGUADO AL FORN + PATATES FREGIDES	LLOM A LA PLANXA + TRUITA D'ESPINACS

Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

Fruita del temps (quan correspongui segons menú basal): mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana