



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS


PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Gener 2019

Escola del Mar



DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	CANELONS DE CARN GRATINATS	CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA	GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, COMÍ I FARIGOLA (by Laura)
	CROQUETES DE BACALLÀ	TRUITA A LA FRANCESA	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	PEIX FRESC DE MERCAT
	JULIANA D' ENCIAM	AMANIDA DE TARONGES (enciarn, taronges i FRUITA DEL TEMPS)	MONGETES VERDES SALTEJADES	AMANIDA DE L' HORT (enciarn, pebrot vermell i FRUITA DEL TEMPS)
	IOGURT			
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	CREMA DE CARBASSA I CURRI AMB DAUS DE PA	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)	SOPA DE PEIX AMB PISTONS	PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols i mongeta tendra)
BASTONETS DE GALL D'INDI AMB "QUICOS"	LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ "CHIMICHURRI" (salsa opcional)	LLUÇ A LA PLANXA	BURRITOS DE POLLASTRE (by Luís)	BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
AMANIDA VARIADA	AMANIDA DE TEMPORADA	PATATES "PANADERES"	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I FRUITA DEL TEMPS	PASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀMIC DE FRUITA DEL TEMPS
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT		
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
CREMA DE VERDURES AMB DAUS DE PA TORRAT	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLANA)	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell)		PATATES, MONGETA TENDRA I PASTANAGA AMB MAIONESA
BISTEC DE VEDELLA ARREBOSSAT (farina,ou i pa ratllat)	GALL D'INDI MARINAT AL FORN	BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn, amb ceba i pebre vermell)		SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TEMPORADA	PATATES FREGIDES		TOMÀQUET AMANIT
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)	ESPINACS BULLITS AMB PATATES	ARRÒS CREMÓS AMB CARBASSA	CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA	
GALL D'INDI A LES FINES HERBES	MANDONGUILLES AMB SALSÀ	LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou)	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	
AMANIDA DE TARONGES (enciarn, taronges i IOGURT)	JARDINERA	JULIANA D' ENCIAM	AMANIDA DE TEMPORADA	
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	

Recomanació Sopars

DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA QUALLADA	MENESTRA DE VERDURES AMB PATATA ORADA A LA SAL MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
PÈSOLS BULLITS AMB OLI SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE (sopa de verdures amb dauets de verdures) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (crema de porros i patates) TRUITA A LA FRANCESA FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB LLETRES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GRAELLA DE VERDURES SÍPIA A LA PLANXA IOGURT
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) XAI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PÈSOLS REMENAT D'OUS AMB PERNIL FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'AU AMB ARRÒS SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	COL-I-FLOR I PATATA AMB FORMATGE GRATINAT BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) CANYA DE LLOM A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PINXOS DE CONILL AMB ENCIAM DE COLORS FRUITA DEL TEMPS	COL-I-FLOR BULLIDA GALL D'INDI MARINAT AL FORN FRUITA DEL TEMPS	

Necessitats Alimentàries Especials

1. Croquetes s/gluten	18. mongeta verda amb patates	35. Sense pèsols	52. Sense pèsols	69. Arròs saltejat amb carbassa
2. Llom arrebossat	19. Llom a la planxa	36. Sense apio	53. sense apio	70. Arròs saltejat amb carbassa
3. Peix arrebossat	20. Arrebossat s/gluten	37. Arròs saltejat amb verdures	54. sense iogurt	71. Farina s/gluten
4. Peix arrebossat	21. Arrebossat s/ou i s/maionesa	38. Vedella a la planxa	55. sense iogurt	72. Arrebossat sense ou
5. Bacallà arrebossat	22. Arrebossat sense "quicos"	39. Daus de pa s/gluten	56. hamburguesa de vedella	73. Llom arrebossat
6. Bacallà arrebossat	23. Sense maionesa	40. Sense api	57. Sense maionesa	74. Daus de pa s/gluten
7. Canelons s/gluten	24. Sense curri	41. Arrebossat s/gluten	58. Sense maionesa	75. Pollastre a la planxa
8. Pasta s/ou i sense formatge	25. Sense curri	42. Arrebossat sense ou	59. Gall d'indi al forn	
9. Canelons d'espínacs	26. Llom a la planxa	43. Peix arrebossat	60. Salmó a la planxa	
10. Pasta amb tomàquet i torró	27. mongeta tendra amb patata	44. Pasta s/gluten	61. mongeta tendra amb patata	
11. Pasta amb tomàquet i torró	28. Vedella a la planxa	45. Pasta sense ou	62. Farina s/gluten	
12. Pasta gratinada	29. Pasta sense gluten	46. Salsa napolitana	63. Gall d'indi a la planxa	
13. Pasta gratinada	30. Pasta sense ou	47. Salsa napolitana	64. Sense api	
14. Pasta gratinada	31. Sopa de verdures	48. Sense vi	65. Cuiinat sense vi	
15. Truita vegana	32. Sense api	49. Menestra de verdures	66. Mandonguilles casolanes de peix	
16. Daus de pa s/gluten	33. Sopa de verdures	50. Pollastre a la planxa	67. Vedella a la planxa	
17. Pollastre a la planxa	34. pollastre a la planxa	51. Bacallà a la planxa	68. Vedella a la planxa	

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

El dia 24 celebrem la jornada del Llegum:

1r plat: Arròs a la casola amb verdures
2n plat: Hamburgueses de cigrons amb salsa de iogurt
Guarnició: Amanida de soja
Postres: Natilles

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"



Els plats contenen:

GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS


PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Febrer 2019

Escola del Mar



DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
				SOPA D'AU AMB PISTONS 1 2 3 BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA 4 PATATA AL CALIU FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
FESTIU	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou) 5 6 7 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 8 9 10 11 LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ "CHIMICHURRI" (salsa opcional) 12 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet) PEIX FRESC DE MERCAT 13 14 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	CREMA DE PORROS AMB FORMATGE I DAUS DE PA 15 16 17 PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 18 HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA 20 19 AMANIDA VARIADA IOGURT	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejada amb cansalada) POLLASTRE AMB HERBES AROMÀTIQUES 21 CARBASSÓ A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i champinyons) BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 23 22 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES AMB DAUS DE PA TORRAT 24 25 PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) 26 27 28 29 JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB FIDEUS 30 31 32 33 LLUÇ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 34 35 PASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀMIC DE FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA AMB DAUS DE PA 36 POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 37 CUSCÚS FRUITA DEL TEMPS	PATATES, MONGETA TENDRA I PASTANAGA AMB MAIONESA 38 39 PILOTA CASOLANA EN SALSÀ 40 41 43 42 AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 45 44 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) TRUITA DE PERNIL DOLÇ 46 47 48 AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i IOGURT	MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) 49 50 53 51 52 BACALLÀ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) 54 55 VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 56 GALL D'INDI MARINAT AL FORN 57 AMANIDA DE TEMPORADA IOGURT	BLEDES AMB PATATES POLLASTRE AMB MONIATO I PANSES (by Pepi Lorente) PASTANAGA EN TEMPURA 58 FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE AMB DAUS DE PA (porros i patates) 59 60 61 CAÇÓ A LA MARINERA 62 65 63 64 AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i FRUITA DEL TEMPS		

Recomanació Sopars

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
				QUINOA AMB CARBASSA XAI GUISAT AL CURRI FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
CARBASSÓ GRATINAT AMB FORMATGE GALL D'INDI MARINAT AL FORN	CREMA DE PASTANAGA I CURRI TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB FIDEUS CONILL RUSTIT FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS BULLITS AMB OLI PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS GRATINATS SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
GRAELLA DE VERDURES PIT DE GALL D'INDI A LA PIZZAIOLA FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB PISTONS OUS AL PLAT (amb tomàquet fregit, cansalada fumada i pèsols) IOGURT BEGUT	COL-I-FLOR AMB CARBASSA BULLIDES XAI AL FORN (amb ceba i tomàquet) BROQUETA DE FRUITA VARIADA	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES LLONZES DE LLOM AMB MEL (salsa opcional) FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL PIZZA CASOLANA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
GRAELLADA DE VERDURES SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	QUINOA AMB BRÒQUIL TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE MONGETES SEQUES (ceba i pastanaga) DAUS DE GALL D'INDI ESTOFATS FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	BRÒQUIL SALTEJAT CANYA DE LLOM A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
COL SALTEJADA GALL D'INDI MARINAT AL FORN FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) XAI AL FORN (amb ceba i tomàquet) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba) CONILL A L'ALL CREMAT MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATES BULLIDES LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) IOGURT BEGUT	

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1. Pasta sense gluten | 18. mongeta tendra amb patata | 35. Carn a la planxa | 52. Macarrons a la napolitana | 69. Salsa napolitana |
| 2. Pasta sense ou | 19. Hamburguesa de peix | 36. Daus de pa s/gluten | 53. Salsa napolitana | 70. Hamburguesa de peix |
| 3. Sense àpi | 20. Vedella a la planxa | 37. Pollastre a la planxa | 54. Bacallà a la planxa | 71. Vedella a la planxa |
| 4. Vedella a la planxa | 21. Pollastre a la planxa | 38. Sense maionesa | 55. Pollastre a la planxa | |
| 5. Farina s/gluten | 22. Pollastre a la planxa | 39. Sense maionesa | 56. mongeta tendra amb patata | |
| 6. Arrebossat sense ou | 23. Bacallà a la planxa | 40. Farina s/gluten | 57. Sense vi | |
| 7. Llom arrebossat | 24. Daus de pa s/gluten | 41. Elaborat sense ou | 58. sense panses | |
| 8. Pasta sense gluten | 25. Sense api | 42. Peix al forn | 59. Pa s/gluten | |
| 9. Pasta sense ou | 26. Pizza sense gluten | 43. Vedella a la planxa | 60. Sense làctics | |
| 10. Sense formatge | 27. Sense formatge | 44. Gall d'indi al forn | 61. Sense làctics | |
| 11. Sense formatge | 28. Sense formatge | 45. Salmó a la planxa | 62. Farina s/gluten | |
| 12. Llom a la planxa | 29. Pizza de tonyina | 46. Menestra de verdures | 63. Vedella estofada | |
| 13. Verdura bullida amb patata | 30. Pasta s/gluten | 47. Truita vegana | 64. Sense api | |
| 14. Llom a la planxa | 31. Pasta sense ou | 48. Truita francesa | 65. Cuit sense vi | |
| 15. Pa s/gluten | 32. Sopa de verdures | 49. Macarrons sense gluten | 66. Pasta sense gluten | |
| 16. Sense làctics | 33. Sense àpi | 50. Pasta sense ou | 67. Pasta sense ou | |
| 17. Sense làctics | 34. Farina sense gluten | 51. Macarrons a la napolitana | 68. Salsa napolitana | |

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

El dia 28 celebrem la jornada de carnestoltes:

1r plat: Macarrons Shrek i Fiona
2n plat: Hamburgueses de vedella
Guarnició: Patates fregides
Postres:iogurt amb cacao

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"



Els plats contenen:

GLUTEN 

OU 

API 

LLET I DERIVATS 

PROTEÏNA DE VACA 

SULFITS 

LLEGUMS 


PEIX 

FRUITS DE CLOSCA 

Març 2019

Escola del Mar



DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
				ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) 1 LLUÇ A LA PLANXA 2 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 4 FESTIU	DIMARTS 5 ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) CROQUETES DE POLLASTRE 3 4 5 JULIANA D' ENCIAM IOGURT	DIMECRES 6 CANELONS DE CARN GRATINATS 6 7 9 10 8 11 12 13 BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 15 14 AMANIDA DE TARONGES (enciàm, taronges i FRUITA DEL TEMPS	DIJOUS 7 CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA 16 SALSITXES A LA PLANXA 17 MONGETES VERDES SALTEJADES FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 8 GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES, COMÍ I FARIGOLA (by Laura) 18 PEIX FRESC DE MERCAT 19 AMANIDA DE L' HORT (enciàm, pebrot vermell i FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 11 BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES BASTONETS DE GALL D'INDI AMB "QUICOS" 20 21 AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS 22 23	DIMARTS 12 CREMA DE CARBASSA I CURRI AMB DAUS DE PA 24 25 LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ "CHIMICHURRI" (salsa opcional) 26 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 13 LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 27 LLUÇ A LA PLANXA 28 PATATES "PANADERES" IOGURT	DIJOUS 14 SOPA DE PEIX AMB PISTONS 29 30 33 31 32 BURRITOS DE POLLASTRE (by Luís) 34 AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 15 PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols i mongeta tendra) 37 35 36 BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA 38 PASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀMIC DE FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 18 CREMA DE VERDURES AMB DAUS DE PA TORRAT 39 TRUITA A LA FRANCESA 40 41 AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE FRUITA DEL TEMPS	DIMARTS 19 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VEGETAL 42 43 BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI 44 45 PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 20 	DIJOUS 21 MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) 52 PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) 53 54 AMANIDA VARIADA IOGURT	DIVENDRES 22 PATATES, MONGETA TENDRA I PASTANAGA AMB MAIONESA 55 56 SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) 58 57 TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25 LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) 59 GALL D'INDI A LES FINES HERBES 60 63 61 62 AMANIDA DE TARONGES (enciàm, taronges i IOGURT	DIMARTS 26 ESPINACS BULLITS AMB PATATES 64 PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) 65 66 67 JARDINERA FRUITA DEL TEMPS	DIMECRES 27 ARRÒS CREMÓS AMB CARBASSA 68 69 LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou) 70 71 72 JULIANA D' ENCIAM IOGURT	DIJOUS 28 CREMA DE PASTANAGA AMB DAUS DE PA 73 POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) 74 AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	DIVENDRES 29 SOPA D'AU AMB PISTONS 75 76 BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA 77 78 PATATA AL CALIU FRUITA DEL TEMPS

Recomanació Sopars

DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1
				BROU CASOLÀ AMB FIDEUS PIZZA CASOLANA DE PERNIL CUIT, OLIVES I XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS TIRES DE POLLASTRE AL CURRI FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA QUALLADA	MENESTRA DE VERDURES AMB PATATA ORADA A LA SAL MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL TRUITA DE FORMATGE FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA PANNINI DE TONYINA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
PÈSOLS BULLITS AMB OLI SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	SOPA MINISTRONE (sopa de verdures amb dauets de verdures) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE (crema de porros i patates) TRUITA A LA FRANCESA FRUITA DEL TEMPS	BROU CASOLÀ AMB LLETRES BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE BROQUETA DE FRUITA VARIADA	GRAELLA DE VERDURES SÍPIA A LA PLANXA IOGURT
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) XAI A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PÈSOLS REMENAT D'OUS AMB PERNIL FRUITA DEL TEMPS	SOPA D'AU AMB ARRÒS SÍPIA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	COL-I-FLOR I PATATA AMB FORMATGE GRATINAT BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAREMEL·LITZADA LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) CANYA DE LLOM A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PINXOS DE CONILL AMB ENCIAM DE COLORS FRUITA DEL TEMPS	COL-I-FLOR BULLIDA GALL D'INDI MARINAT AL FORN FRUITA DEL TEMPS	QUINOA AMB CARBASSA XAI GUISAT AL CURRI FRUITA DEL TEMPS

Necessitats Alimentàries Especials

- | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Sense truita | 18. mongeta verda amb patates | 35. Sense pèsols | 52. Menestra de verdures | 69. Arròs saltejat amb carbassa |
| 2. Vedella a la planxa | 19. Llom a la planxa | 36. Sense apio | 53. Arrebossat s/gluten | 70. Farina s/gluten |
| 3. Croquetes s/gluten | 20. Arrebossat s/gluten | 37. Arròs saltejat amb verdures | 54. Arrebossat sense ou | 71. Arrebossat sense ou |
| 4. Pollastre arrebossat | 21. Arrebossat s/ou i s/maionesa | 38. Vedella a la planxa | 55. Sense maionesa | 72. Llom arrebossat |
| 5. Pollastre arrebossat | 22. Arrebossat sense "quicos" | 39. Daus de pa s/gluten | 56. Sense maionesa | 73. Daus de pa s/gluten |
| 6. Canelons s/gluten | 23. Sense maionesa | 40. Sense api | 57. Gall d'indi al forn | 74. Pollastre a la planxa |
| 7. Pasta s/ou i sense formatge | 24. Sense curri | 41. Truita vegana | 58. Salmó a la planxa | 75. Pasta sense gluten |
| 8. Canelons d'espinacs | 25. Sense curri | 42. Sense pèsols | 59. mongeta tendra amb patata | 76. Pasta sense ou |
| 9. Pasta amb tomàquet i tonyina | 26. Llom a la planxa | 43. sense api | 60. Farina s/gluten | 77. Sense àpi |
| 10. Pasta amb tomàquet i tonyina | 27. mongeta tendra amb patata | 44. Lactonesa d'all | 61. Gall d'indi a la planxa | 78. Vedella a la planxa |
| 11. Pasta gratinada | 28. Vedella a la planxa | 45. Carn a la planxa | 62. Sense api | |
| 12. Pasta gratinada | 29. Pasta sense gluten | 46. pasta sense gluten | 63. Cuiinat sense vi | |
| 13. Pasta gratinada | 30. Pasta sense ou | 47. pasta sense ou | 64. Pizza sense gluten | |
| 14. Pollastre a la planxa | 31. Sopa de verdures | 48. salsa napolitana | 65. Sense formatge | |
| 15. Bacallà a la planxa | 32. Sense api | 49. Mandonguilles casolanes de peix | 66. Sense formatge | |
| 16. Daus de pa s/gluten | 33. Sopa de verdures | 50. Vedella a la planxa | 67. Pizza de tonyina | |
| 17. Llom a la planxa | 34. pollastre a la planxa | 51. Vedella a la planxa | 68. Arròs saltejat amb carbassa | |

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

El dia 20 celebrem la jornada Alemanya:

1r plat: Nudelauflaulf (pasta gratinada)
2n plat: Hackballen (mandonguilles en salsa)
Postres: Bratapfel (poma al forn)

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"