

GLUTEN   

OU   

API   

LLET I DERIVATS   

PROTEÏNA DE VACA   

LLEGUMS   

PEIX   

FRUITS DE CLOSCA   

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<p>BLEDES AMB PATATES</p> <p>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>1 2 3 4</p> <p>TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural)</p> <p>5</p> <p>JULIANA D' ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA D'AU AMB ARRÒS</p> <p>DAUS DE VEDELLA ESTOFATS</p> <p>PASTANAGA BULLIDA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS (sofregit de ceba,all,pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>LLUÇ A LA MARINERA</p> <p>AMANIDA DE TARONGES (enciarn, taronges i IOGURT</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA ( patata i ceba)</p> <p>ESPIRALS SALTEJATS AMB MONGETA TENDRA</p> <p>AMANIDA VARIADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<h1>Festiu</h1>	<h1>Festiu</h1>	<h1>Festiu</h1>	<h1>Festiu</h1>	<h1>Festiu</h1>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<h1>Festiu</h1>	<p>MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>37 38 39 40</p> <p>CROQUETES DE PERNIL</p> <p>41 42 44 45 43 46 47 48</p> <p>JULIANA D' ENCIAM</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AMANIDA DE L'HORT (enciarn, pebrot vermell i pastanaga)</p> <p>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS</p> <p>CARBASSÓ A LA PLANXA</p> <p>IOGURT</p>	<p>PATATA.PASTANAGA I BRÒQUIL BULLIT</p> <p>PEIX FRESC DE MERCAT</p> <p>ALBERGÍNIES AMB MEL (opcional)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives negres, blat de moro i orenga)</p> <p>51 52</p> <p>HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA</p> <p>53</p> <p>AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>AMANIDA "A LA TEVA MIDA"</p> <p>54 55 56 57</p> <p>ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES</p> <p>58</p> <p>XAMPINYONS SALTEJATS</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita)</p> <p>59</p> <p>POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MONGETES VERDES SALTEJADES</p> <p>TRUITA DE PATATA, CARBASSÓ I CEBA (100% VEGETAL)</p> <p>AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<h1>Festiu</h1>

## Recomanació Sopars

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
SOPA D'AU AMB FIDEUS TRUITA D'ALLS TENDRES FRUITA DEL TEMPS	NYOQUIS AMB OLI I ALFÀBREGA SALSITXES A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES ORADA A LA SAL BROQUETA DE FRUITA VARIADA	MONGETES VERDES SALTEJADES PINXOS DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA CUALLADA	GRAELLA DE VERDURES PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT ( farina, ou i pa ratllat) FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<b>Festiu</b>	PURÉ DE VERDURES DAUS DE TONYINA SALTEJATS AMB SALSINA DE SOJA FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES OUS AMB SANFAINA MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	SOPA D'AU AMB PISTONS PINXOS DE CONILL AMB ENCIAM DE COLORS IOGURT	GRAELLA DE VERDURES CALAMARS SALTEJATS AMB CEBA FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
ESPINACS BULLITS AMB PATATES SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) BROQUETA DE FRUITA VARIADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS LLOM DE PORC A LA SAL CUALLADA	AMANIDA VARIADA AMB TONYINA I FORMATGE FRESC REMENAT D'OUS AMB ESPÀRRECS FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA DEL TEMPS	<b>Festiu</b>

## Necessitats Alimentàries Especials

- |                                |   |                              |   |
|--------------------------------|---|------------------------------|---|
| 1. Pasta sense gluten          | 18. Salsa napolitana                        | 35. Sense tonyina            | 52. Pasta s/ou                              |
| 2. Pasta sense ou              | 19. Salsa napolitana                        | 36. Sense maionesa ni pèsols | 53. Hamburguesa de peix                     |
| 3. Sense formatge              | 20. Vedella a la planxa                     | 37. Macarrons s/gluten       | 54. Sense formatge                          |
| 4. Sense formatge              | 21. Menestra de verdures                    | 38. Pasta s/ou i s/formatge  | 55. Sense formatge                          |
| 5. Carn a la planxa            | 22. Vedella a la planxa                     | 39. Sense formatge           | 56. Sense panses ni pipes                   |
| 6. Sense api                   | 23. Truita de blat de moro de patata i ceba | 40. Sense formatge           | 57. Sense mostassa                          |
| 7. Farina s/gluten             | 24. Sense làctics                           | 41. Croquetes s/gluten       | 58. Vedella a la planxa                     |
| 8. Peix a la planxa            | 25. Sense làctics                           | 42. Llom arrebossat          | 59. Sense truita                            |
| 9. Vedella a la planxa         | 26. Canelons s/gluten                       | 43. Llom arrebossat          | 60. Truita de blat de moro de patata i ceba |
| 10. Verdura bullida amb patata | 27. Pasta s/ou i sense formatge             | 44. Llom arrebossat          | 61. Menestra de verdures                    |
| 11. Farina s/gluten            | 28. Canelons d'espínacs                     | 45. Llom arrebossat          | 62. Farina s/gluten                         |
| 12. Vedella estofada           | 29. Pasta amb tomàquet i tonyina            | 46. Llom arrebossat          | 63. Vedella estofada                        |
| 13. Sense api                  | 30. Pasta amb tomàquet i tonyina            | 47. Llom arrebossat          | 64. Sense api                               |
| 14. Pasta s/gluten             | 31. Pasta gratinada                         | 48. Llom arrebossat          |   |
| 15. Pasta sense ou             | 32. Pasta gratinada                         | 49. Arròs amb verdures       |   |
| 16. Pasta sense gluten         | 33. Pasta gratinada                         | 50. Llom a la planxa         |   |
| 17. Pasta sense ou             | 34. Sense ou ni maionesa                    | 51. Pasta s/gluten           |   |

Tota la fruita i la verdura és de proximitat.

El tipus i l'elaboració del peix fresc, varia segons la disponibilitat al mercat. Un dia a la setmana el menú és sense proteïna animal.

### PRODUCTES ECOLÒGICS:

El iogurt, tota la pasta seca i l'arròs (blanc i integral), la llegum seca (llenties, cigrons i mongetes), la sal, la farina, el pa ratllat i la mel.

EL DIA 21 HI HAURÀ MENÚ ESPECIAL AMB MOTIU DE LA DIADA DE SANT JORDI:

1r PLAT: Arròs de Sant Jordi

2n PLAT: Pernilets de drac amb guarnició

POSTRES: Gelat de roses



"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001111)"