

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p><b>1</b></p>	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA ( 1 )					
	2P CROQUETES DE PERNIL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 )	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)					
	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	AMANIDA					
	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS					
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>					
<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>					
					1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS ( 1, 3, 9 )	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)
					2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI (12)	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patallat) ( 1, 3 )	2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 )	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
					GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	GU PATATES FREGIDES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
					PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>					
<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>					
					1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CARAMEL-LITZADA ( 1, 5, 6, 8, 9 )
					2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 1, 3, 12 )	2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ ( 3 )	2P FRICANDÓ DE LLOM
					PO FRUITA DEL TEMPS	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA
					<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>					
					1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 )	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)
					2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 )	2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14 )	2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN	2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 4, 6, 7, 9, 12 )
					GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATA AL CALIU	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA
					PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>					
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>								
		1P LLACETS AMB SALSÀ DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 )	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES						
		2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN						
		GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO						
		PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )			FRUITA DEL TEMPS: no cítrics			
<b>29</b>	<b>30</b>								

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE PERNIL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 )	1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA ( 1 ) HAMBURGUESA MIXTA CA LA PLANXA (12) 2P AMANIDA PO IOGURT ( 7 )
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 )	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 )	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patallat) ( 1, 3 ) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT ( 7 )	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 1, 3, 12 ) PO IOGURT ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ( 7 )	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CUSCÚS AMB verduretes ( 1, 9 ) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA PO IOGURT ( 7 )
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 )	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 ) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14 ) GU PATATA AL CALIU PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ( 7 )	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA I BLAT DE MORO GU AMANIDA PO IOGURT ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 4, 6, 7, 9, 12 ) GU AMANIDA PO IOGURT ( 7 )
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSÀ DE CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 )	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			



- Gluten** ( 1 )
- Crustáceos** ( 2 )
- Huevo** ( 3 )
- Pescado** ( 4 )
- Cacahuete** ( 5 )
- Soja** ( 6 )
- Leche** ( 7 )
- Fruitos secs** ( 8 )
- Apio** ( 9 )
- Mostaza** ( 10 )
- Sesámo** ( 11 )
- Sulfitos** ( 12 )
- Altramuces** ( 13 )
- Moluscos** ( 14 )



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CA.T002342)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE PERNIL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA ( 1 ) HAMBURGUESA MIXTA CA LA PLANXA (12) 2P AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patallat) ( 1, 3 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 1, 3, 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 )	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB verduretes ( 1, 9 ) 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLII D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 ) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14 ) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSÀ DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 4, 6, 7, 9, 12 ) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSÀ DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			



- Gluten** (1)
- Crustáceos** (2)
- Huevo** (3)
- Pescado** (4)
- Cacahuete** (5)
- Soja** (6)
- Leche** (7)
- Fruitos secs** (8)
- Apio** (9)
- Mostaza** (10)
- Sesámo** (11)
- Sulfitos** (12)
- Altramuces** (13)
- Moluscos** (14)



Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CA.T002342)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS sense gluten A LA NAPOLITANA 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA FRANCESA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) ( 3 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS sense gluten ( 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT sense lactosa
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 3, 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES sense gluten ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DEL TEMPS 2P FRICANDÓ DE LLOM GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB pasta sense gluten ( 3, 9 ) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten ( 3 ) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense gluten (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) ( 4, 6, 9, 12 ) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P pasta sense gluten AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ sense formatge ( 3 ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa			
<b>29</b>	<b>30</b>			





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES sense gluten sense porc ( 3, 7, 12 )</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES ( 3 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ESPAGUETIS sense gluten A LA NAPOLITANA</p> <p>2P HAMBURGUESA de pollastre A LA PLANXA (12) AMANIDA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
1	2	3	4	5
<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) ( 3 )</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS sense gluten ( 3, 9 )</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p>
8	9	10	11	12
<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 3, 12 )</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)</p> <p>2P MAIRES ENFARINADES sense gluten ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P VERDURA DEL TEMPS</p> <p>2P RAP GUISAT ( 2, 4, 14 )</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
15	16	17	18	19
<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB pasta sense gluten ( 3, 9 )</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT ( 1, 3 )</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO GELATINA DE MADUIXA</p>	<p>1P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 4, 6, 7, 9, 12 )</p> <p>GU AMANIDA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
22	23	24	25	26
<p>1P pasta sense gluten AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 3, 7 )</p> <p>2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 )</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT ( 7 )</p>			
29	30			



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P ESPAGUETIS sense gluten A LA NAPOLITANA
	2P CROQUETES sense gluten ( 3, 7, 12 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 )	2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)
	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA
	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS sense gluten ( 3, 9 )	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)
2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) ( 3 )	2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 )	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	GU PATATES FREGIDES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P VERDURA DEL TEMPS
2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 3, 12 )	2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P MAIRES ENFARINADES sense gluten ( 4 )	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )	2P FRICANDÓ DE LLOM
PO FRUITA DEL TEMPS	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB pasta sense gluten ( 3, 9 )	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)
2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )	2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten ( 3 )	2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA	2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 4, 6, 7, 9, 12 )
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATA AL CALIU	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA
PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P pasta sense gluten AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 3, 7 )	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES			
2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN			
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO			
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			



- Gluten** (1)
- Crustáceos** (2)
- Huevo** (3)
- Pescado** (4)
- Cacahuete** (5)
- Soja** (6)
- Leche** (7)
- Fruitos secos** (8)
- Apio** (9)
- Mostaza** (10)
- Sesámo** (11)
- Sulfitos** (12)
- Altramuces** (13)
- Moluscos** (14)



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA ( 1 )
	2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I ( 3 )	HAMBURGUESA DE POLLASTRE CA LA PLANXA (12)
	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU TOMÀQUET AMANIT	AMANIDA
	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS ( 1, 3, 9 )	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)
2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P LLUÇ A LA PLANXA ( 4 )	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i patratllat) ( 1, 3 )	2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 )	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	GU PATATES FREGIDES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT
PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL-LITZADA ( 1, 5, 6, 8, 9 )
2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE TONYINA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) ( 1, 3, 4 )	2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )	2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 )	2P RAP GUISAT ( 2, 4, 14 )
PO FRUITA DEL TEMPS	GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 )	1P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)
2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )	2P POLLASTRE ARREBOSSAT ( 1, 3 )	2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA	2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 4, 6, 7, 9, 12 )
GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET	GU PATATA AL CALIU	GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU AMANIDA
PO FRUITA DEL TEMPS	PO GELATINA DE MADUIXA	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS	PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 )	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES			
2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN			
GU TOMÀQUET AMANIT	GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO			
PO FRUITA DEL TEMPS	PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			



- Gluten (1)**
- Crustáceos (2)**
- Huevo (3)**
- Pescado (4)**
- Cacahuete (5)**
- Soja (6)**
- Leche (7)**
- Fruitos secos (8)**
- Apio (9)**
- Mostaza (10)**
- Sesámo (11)**
- Sulfitos (12)**
- Altramuces (13)**
- Moluscos (14)**



# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES

PA, CEREALS O  
DERIVATS

LLET O  
DERIVATS

FRUITA FRESCA O  
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva  
alimentació diària  
amb un sopar  
adequat

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



RECEPTA DE TEMPORADA



## GASPATXO

*de Tomàquet i maduixes*



TEMPS  
15 min



RACIONS  
6 persones



DIFICULTAT  
Fàcil

### INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

### ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gaspatxo.

Abans de servir, remenar bé el gaspatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

	1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES	1P VERDURA* AMB PATATES AL VAPOR	1P CREMA DE VERDURES*	1P ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1)
	2P LLOM A LA PLANXA	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 )	HAMBÚRGUESA MIXTA A LA PLANXA ( 12 )
GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA	GU AMANIDA *	GU AMANIDA*	GU AMANIDA*	AMANIDA*
PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P ARRÒS AMB XAMPINYONS	1P CREMA DE VERDURES*	1P VERDURA DEL TEMPS*	1P SOPA D'AU AMB FIDEUS ( 1, 3, )	1P VERDURA DEL TEMPS*
2P TRUITA DE FORMATGE ( 3, 7 )	2P LLOM A LA PLANXA	2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i paratlilat) ( 1, 3 )	2P BACALLÀ AL FORN ( 2, 4, 14 )	2P ESTOFAT DE GALL DINDI
GU AMANIDA*	GU AMANIDA*	GU PATATES FREGIDES	GU AMANIDA*	GU ARRÒS SALTEJAT
PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES*	1P VERDURA* AMB PATATES AL VAPOR	1P PATATES GRATINADES ( 7 )	1P ARRÒS SALTEJAT	1P CUSCÚS SALTEJAT ( 1, )
2P ESPAGUETIS AMB TRINXAT DE CARN I FORMATGE ( 1, 3, 12 )	2P POLLASTRE AL FORN	2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 )	2P TRUITA FRANCESA ( 3 )	2P FRICANDÓ DE LLOM
PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	GU AMANIDA*	GU AMANIDA*	GU AMANIDA*	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D' OLIVA
<b>15</b>	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB LLETRES ( 1, 3 )	1P ARRÒS PILAFF	1P VERDURA* DEL TEMPS	1P CREMA VERDURES*
2P TRUITA CASOLANA DE PATATES ( 3 )	2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ ( 1, 3 )	2P LLUÇ AL FORN ( 4 )	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN	2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA ( mozzarella i olives ) ( 1, 4, 6, 7, 9, 12 )
GU AMANIDA *	GU PATATA AL CALIU	GU ) AMANIDA *	GU AMANIDA*	GU AMANIDA
PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALS DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 )	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES		<b>*VERDURA PERMESA:</b> bledes, bròquil, xampinyons, patata, espinacs, col, api, escarola i enciam.	
2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )	2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN		AMANIDA: ENCIAM, ESCAROLA, ENDIVIES, OLIVES NEGRES	
GU AMANIDA*	GU AMANIDA*			
PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )	PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			

