





## MENÚ GENERAL

DIA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
<b>DIMARTS</b> 3	-Arròs integral amb salsa tomata	-Truita de ceba -Xips de carbassó amb farina blat de moro	Poma
<b>DIMECRES</b> 4	-Patata i mongeta tendra bullits	-Mandonguilles de pollastre amb salsa tomàquet -Enciam, pastanaga ratllada i formatge fresc	Taronja
<b>DIJOUS</b> 5	-Cigrons amb espinacs saltejats	-Gall dindi a la planxa -Xampinyons saltejats a l'allet	Plàtan
<b>DIVENDRES</b> 6	-Macarrons a la carbonara amb pernil dolç	-Peix fresc enfarinat amb farina blat de moro -Tomàquet, enciam i tonyina	logurt natural sense sucre
<b>DILLUNS</b> 9	-Amanida de pasta de colors (pèsols, pastanaga, blat de moro, tonyina i formatge fresc)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Enciam i tomàquet amanit	Poma
<b>DIMARTS</b> 10	-Patata i bròquil gratinats amb beixamel i formatge ratllat	-Botifarra de porc a la planxa -Tomàquet, cogombre i olives	Plàtan
<b>DIMECRES</b> 11	-Llenties amb arròs bullits	-Truita amb all i julivert -Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	Maduixes
<b>DIJOUS</b> 12	-Braç de patata amb tonyina, olives i ou dur	-Peix fresc al forn amb ceba -Enciam i tomàquet	Flam Vainilla
<b>DIVENDRES</b> 13	-Hummus de cigrons amb torradetes i amanida (tomàquet i cogombre)	-Arròs amb pollastre al curry	Pera
<b>DILLUNS</b> 16	-Crema de porro	-Truita de formatge -Enciam, tomàquet i tonyina	Poma
<b>DIMARTS</b> 17	-Empedrat de mongeta seca (tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives i tonyina)	-Hamburguesa de vedella planxa -Xampinyons saltejats	logurt natural ensucrat
<b>DIMECRES</b> 18	-Fideuada amb calamarsons	-Croquetes de carn -Enciam, tomàquet i olives	Pera
<b>DIJOUS</b> 19	-Trinxat de col i patata saltejat amb alls tendres	-Pinxos de gall dindi al forn -Xips de carbassa	Albercoc
<b>DIVENDRES</b> 20	-Arròs cassola de verdures (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga, pèsols, bròquil i xampinyons)	-Salmó al forn amb orenga -Enciam i blat de moro	Nectarina
<b>DILLUNS</b> 23	-Espaguetis integrals amb salsa tomàquet i formatge ratllat	-Truita d'espinacs -Enciam, tomàquet i cogombre	Poma
<b>DIMARTS</b> 24	-Patata i soja verda bullits	-Rap al forn amb picada d'all i julivert -Xips de carbassó amb farina blat de moro	Préssec
<b>DIMECRES</b> 25	-Arròs blanc amb salsa de tomàquet	-Filet gall dindi a la planxa -Enciam, escarola i pastanaga ratllada	Pera
<b>DIJOUS</b> 26	-Patata, mongeta tendra i pastanaga bullits	-Pernilets de pollastre al forn amb llimona i ceba	Meló
<b>DIVENDRES</b> 27	-Amanida de llenties (tomàquet, cogombre i blat de moro)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Xampinyons saltejats a l'allet	Albercoc
<b>DILLUNS</b> 30	-Crema de porro i carbassó (freda) (patata, porro i carbassó)	-Ou dur amb salsa de tomàquet al forn -Enciam, pastanaga ratllada i cogombre	Plàtan
<b>DIMARTS</b> 31	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	


 Els àpats van acompanyats d'aigua i pa (2 vegades per setmana hi haurà pa integral)


Dietista-Nutricionista: Alba Corominas N° Col·legiada: CAT001256

MENÚ SENSE GLUTEN			
DIA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
DIMARTS 3	-Arròs integral amb salsa tomata	-Trita de ceba -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Poma
DIMECRES 4	-Patata i mongeta tendra bullits	-Mandonguilles de pollastre amb salsa tomàquet -Enciam, pastanaga ratllada i formatge fresc	Taronja
DIJOUS 5	-Cigrons amb espinacs saltejats	-Gall dindi a la planxa -Xampinyons saltejats a l'allet	Plàtan
DIVENDRES 6	<b>-Macarrons (sense gluten) a la carbonara amb i pernil dolç</b>	-Peix fresc enfarinat amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b> -Tomàquet, enciam i tonyina	logurt natural sense sucre
DILLUNS 9	<b>-Amanida de pasta de colors (sense gluten)</b> (pèsols, pastanaga, blat de moro, tonyina i formatge fresc)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Enciam i tomàquet amanit	Poma
DIMARTS 10	<b>-Patata i bròquil gratinats amb beixamel vegetal sense gluten</b> i formatge ratllat	-Botifarra de porc a la planxa -Tomàquet, cogombre i olives	Plàtan
DIMECRES 11	-Llenties amb arròs bullits	-Trita amb all i julivert -Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	Maduixes
DIJOUS 12	-Braç de patata amb tonyina, olives i ou dur	-Peix fresc al forn amb ceba -Enciam i tomàquet	Flam Vainilla
DIVENDRES 13	-Hummus de cigrons <b>amb torrades sense gluten</b> i amanida (tomàquet i cogombre)	-Arròs amb pollastre al curry	Pera
DILLUNS 16	-Crema de porro	-Trita de formatge -Enciam, tomàquet i tonyina	Poma
DIMARTS 17	-Empedrat de mongeta seca (tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives i tonyina)	-Hamburguesa de vedella planxa -Xampinyons saltejats	logurt natural ensucrat
DIMECRES 18	<b>-Fideuada (pasta sense gluten)</b> amb calamarsos	<b>-Bastonets pollastre arrebossats sense gluten (en oli net)</b> -Enciam, tomàquet i olives	Pera
DIJOUS 19	-Trinxat de col i patata saltejat amb alls tendres	-Pinxos de gall dindi al forn -Xips de carbassa <b>(en oli net)</b>	Albercoc
DIVENDRES 20	-Arròs cassola de verdures (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga, pèsols, bròquil i xampinyons)	-Salmó al forn amb orenga -Enciam i blat de moro	Nectarina
DILLUNS 23	<b>-Espaguetis integrals (sense gluten)</b> amb salsa tomàquet i formatge ratllat	-Trita d'espinacs -Enciam, tomàquet i cogombre	Poma
DIMARTS 24	<b>-Patata i pèsols bullits (no soja)</b>	-Rap al forn amb picada d'all i julivert -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Préssec
DIMECRES 25	-Arròs blanc amb salsa de tomàquet	-Filet gall dindi a la planxa -Enciam, escarola i pastanaga ratllada	Pera
DIJOUS 26	-Patata, mongeta tendra i pastanaga bullits	-Pernillets de pollastre al forn amb llimona i ceba	Meló
DIVENDRES 27	-Amanida de llenties (tomàquet, cogombre i blat de moro)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Xampinyons saltejats a l'allet	Albercoc
DILLUNS 30	-Crema de porro i carbassó (freda) (patata, porro i carbassó)	-Ou dur amb salsa de tomàquet al forn -Enciam, pastanaga ratllada i cogombre	Plàtan
DIMARTS 31	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	


 Els àpats van acompanyats d'aigua i pa (2 vegades per setmana hi haurà pa integral)

Dietista-Nutricionista: Alba Corominas N° Col·legiada: CAT001256

MENÚ SENSE LACTOSA			
DIA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
DIMARTS 3	-Arròs integral amb salsa tomata	-Truita de ceba -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Poma
DIMECRES 4	-Patata i mongeta tendra bullits	-Mandonguilles de pollastre amb salsa tomàquet -Enciam, pastanaga ratllada i <b>formatge fresc sense lactosa</b>	Taronja
DIJOUS 5	-Cigrons amb espinacs saltejats	-Gall dindi a la planxa -Xampinyons saltejats a l'allet	Plàtan
DIVENDRES 6	<b>-Macarrons a la carbonara vegetal (crema vegetal sense llet) amb pernil dolç</b>	-Peix fresc enfarinat amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b> -Tomàquet, enciam i tonyina	<b>logurt vegetal</b>
DILLUNS 9	<b>-Amanida de pasta de colors (amb formatge fresc sense lactosa)</b> (pèsols, pastanaga, blat de moro, tonyina i <b>formatge fresc sense lactosa</b> )	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Enciam i tomàquet amanit	Poma
DIMARTS 10	<b>-Patata i bròquil gratinats amb beixamel vegetal sense llet (no formatge ratllat)</b>	-Botifarra de porc a la planxa -Tomàquet, cogombre i olives	Plàtan
DIMECRES 11	-Llenties amb arròs bullits	-Truita amb all i julivert -Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	Maduixes
DIJOUS 12	-Braç de patata amb tonyina, olives i ou dur	-Peix fresc al forn amb ceba -Enciam i tomàquet	<b>logurt vegetal</b>
DIVENDRES 13	-Hummus de cigrons <b>amb torradetes sense llet</b> i amanida (tomàquet i cogombre)	-Arròs amb pollastre al curry	Pera
DILLUNS 16	-Crema de porro	<b>-Truita de tonyina (no formatge)</b> -Enciam i tomàquet (amb o sense tonyina)	Poma
DIMARTS 17	-Empedrat de mongeta seca (tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives i tonyina)	-Hamburguesa de vedella planxa -Xampinyons saltejats	<b>logurt vegetal</b>
DIMECRES 18	-Fideuada amb calamarsos	<b>-Bastonets de pollastre arrebossats sense llet (en oli net)</b> -Enciam, tomàquet i olives	Pera
DIJOUS 19	-Trinxat de col i patata saltejat amb alls tendres	-Pinxos de gall dindi al forn -Xips de carbassa <b>(en oli net)</b>	Albercoc
DIVENDRES 20	-Arròs cassola de verdures (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga, pèsols, bròquil i xampinyons)	-Salmó al forn amb orenga -Enciam i blat de moro	Nectarina
DILLUNS 23	-Espaguetis integrals amb salsa tomàquet <b>(no formatge ratllat)</b>	-Truita d'espinacs -Enciam, tomàquet i cogombre	Poma
DIMARTS 24	-Patata i soja verda bullits	-Rap al forn amb picada d'all i julivert -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Préssec
DIMECRES 25	-Arròs blanc amb salsa de tomàquet	-Filet gall dindi a la planxa -Enciam, escarola i pastanaga ratllada	Pera
DIJOUS 26	-Patata, mongeta tendra i pastanaga bullits	-Pernilets de pollastre al forn amb llimona i ceba	Meló
DIVENDRES 27	-Amanida de llenties (tomàquet, cogombre i blat de moro)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Xampinyons saltejats a l'allet	Albercoc
DILLUNS 30	-Crema de porro i carbassó (freda) (patata, porro i carbassó)	-Ou dur amb salsa de tomàquet al forn -Enciam, pastanaga ratllada i cogombre	Plàtan
DIMARTS 31	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	

 Els àpats van acompanyats d'aigua i pa (2 vegades per setmana hi haurà pa integral)


Dietista-Nutricionista: Alba Corominas N° Col·legiada: CAT001256


MENÚ SENSE OU			
DIA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
DIMARTS 3	-Arròs integral amb salsa tomata	- <b>Carn/Peix planxa (no truita de ceba)</b> -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Poma
DIMECRES 4	-Patata i mongeta tendra bullits	-Mandonguilles de pollastre amb salsa tomàquet -Enciam, pastanaga ratllada i formatge fresc	Taronja
DIJOUS 5	-Cigrons amb espinacs saltejats	-Gall dindi a la planxa -Xampinyons saltejats a l'allet	Plàtan
DIVENDRES 6	- <b>Macarrons (sense ou) a la carbonara sense ou amb pernil dolç</b>	-Peix fresc enfarinat amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b> -Tomàquet, enciam i tonyina	logurt natural sense sucre
DILLUNS 9	- <b>Amanida de pasta de colors (pasta sense ou)</b> (pèsols, pastanaga, blat de moro, tonyina i formatge fresc)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Enciam i tomàquet amanit	Poma
DIMARTS 10	-Patata i bròquil gratinats amb beixamel i formatge ratllat	-Botifarra de porc a la planxa -Tomàquet, cogombre i olives	Plàtan
DIMECRES 11	-Llenties amb arròs bullits	- <b>Carn/Peix planxa (no truita amb all i julivert)</b> -Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	Maduixes
DIJOUS 12	- <b>Braç de patata amb tonyina i olives (no ou dur)</b>	-Peix fresc al forn amb ceba -Enciam i tomàquet	Flam Vainilla
DIVENDRES 13	-Hummus de cigrons amb <b>torradetes sense ou</b> i amanida (tomàquet i cogombre)	-Arròs amb pollastre al curry	Pera
DILLUNS 16	-Crema de porro	- <b>Carn/Peix planxa (no truita de formatge)</b> -Enciam, tomàquet i tonyina	Poma
DIMARTS 17	-Empedrat de mongeta seca (tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives i tonyina)	-Hamburguesa de vedella planxa -Xampinyons saltejats	logurt natural ensucrat
DIMECRES 18	- <b>Fideuada (pasta sense ou)</b> amb calamarsons	- <b>Bastonets pollastre arrebossats sense ou (en oli net)</b> -Enciam, tomàquet i olives	Pera
DIJOUS 19	-Trinxat de col i patata saltejat amb alls tendres	-Pinxos de gall dindi al forn -Xips de carbassa <b>(en oli net)</b>	Albercoc
DIVENDRES 20	-Arròs cassola de verdures (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga, pèsols, bròquil i xampinyons)	-Salmó al forn amb orenga -Enciam i blat de moro	Nectarina
DILLUNS 23	- <b>Espaguetis integrals (sense ou)</b> amb salsa tomàquet i formatge ratllat	- <b>Carn/Peix planxa (no truita d'espinacs)</b> -Enciam, tomàquet i cogombre	Poma
DIMARTS 24	-Patata i soja verda bullits	-Rap al forn amb picada d'all i julivert -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Préssec
DIMECRES 25	-Arròs blanc amb salsa de tomàquet	-Filet gall dindi a la planxa -Enciam, escarola i pastanaga ratllada	Pera
DIJOUS 26	-Patata, mongeta tendra i pastanaga bullits	-Pernilets de pollastre al forn amb llimona i ceba	Meló
DIVENDRES 27	-Amanida de llenties (tomàquet, cogombre i blat de moro)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Xampinyons saltejats a l'allet	Albercoc
DILLUNS 30	-Crema de porro i carbassó (freda) (patata, porro i carbassó)	- <b>Carn planxa amb salsa de tomàquet (no ou dur al forn)</b> -Enciam, pastanaga ratllada i cogombre	Plàtan
DIMARTS 31	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	

Els àpats van acompanyats d'aigua i pa (2 vegades per setmana hi haurà pa integral)

Dietista-Nutricionista: Alba Corominas N° Col·legiada: CAT001256

## MENÚ SENSE PEIX/MARISC


DIA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
<b>DIMARTS</b> 3	-Arròs integral amb salsa tomata	-Truita de ceba -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Poma
<b>DIMECRES</b> 4	-Patata i mongeta tendra bullits	-Mandonguilles de pollastre amb salsa tomàquet -Enciam, pastanaga ratllada i formatge fresc	Taronja
<b>DIJOUS</b> 5	-Cigrons amb espinacs saltejats	-Gall dindi a la planxa -Xampinyons saltejats a l'allet	Plàtan
<b>DIVENDRES</b> 6	-Macarrons a la carbonara amb pernil dolç	<b>-Carn planxa / Truita (no peix)</b> <b>-Tomàquet i enciam (no tonyina)</b>	logurt natural sense sucre
<b>DILLUNS</b> 9	<b>-Amanida de pasta de colors (no tonyina)</b> (pèsols, pastanaga, blat de moro i formatge fresc)	<b>-Carn planxa/Ou dur (no hamburguesa de peix)</b> -Enciam i tomàquet amanit	Poma
<b>DIMARTS</b> 10	-Patata i bròquil gratinats amb beixamel i formatge ratllat	-Botifarra de porc a la planxa -Tomàquet, cogombre i olives	Plàtan
<b>DIMECRES</b> 11	-Llenties amb arròs bullits	-Truita amb all i julivert -Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	Maduixes
<b>DIJOUS</b> 12	<b>-Braç de patata amb olives i ou dur (no tonyina)</b>	<b>-Carn planxa (no peix amb ceba)</b> -Enciam i tomàquet	Flam Vainilla
<b>DIVENDRES</b> 13	-Hummus de cigrons amb torrades i amanida (tomàquet i cogombre)	-Arròs amb pollastre al curry	Pera
<b>DILLUNS</b> 16	-Crema de porro	-Truita de formatge -Enciam i tomàquet <b>(sense tonyina)</b>	Poma
<b>DIMARTS</b> 17	<b>-Empedrat de mongeta seca (no tonyina)</b> (tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives)	-Hamburguesa de vedella planxa -Xampinyons saltejats	logurt natural ensucrat
<b>DIMECRES</b> 18	<b>-Fideuada amb carn (sense calamarsos ni brou de peix)</b>	<b>-Bastonets de pollastre arrebossats (en oli net)</b> -Enciam, tomàquet i olives	Pera
<b>DIJOUS</b> 19	-Trinxat de col i patata saltejat amb alls tendres	-Pinxos de gall dindi al forn -Xips de carbassa <b>(en oli net)</b>	Albercoc
<b>DIVENDRES</b> 20	-Arròs cassola de verdures (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga, pèsols, bròquil i xampinyons)	<b>-Carn planxa/Ou dur (no salmó)</b> -Enciam i blat de moro	Nectarina
<b>DILLUNS</b> 23	-Espaguetis integrals amb salsa tomàquet i formatge ratllat	-Truita d'espinacs -Enciam, tomàquet i cogombre	Poma
<b>DIMARTS</b> 24	-Patata i soja verda bullits	<b>-Carn planxa (no rap al forn)</b> -Xips de carbassó amb farina blat de moro <b>(en oli net)</b>	Préssec
<b>DIMECRES</b> 25	-Arròs blanc amb salsa de tomàquet	-Filet gall dindi a la planxa -Enciam, escarola i pastanaga ratllada	Pera
<b>DIJOUS</b> 26	-Patata, mongeta tendra i pastanaga bullits	-Pernilets de pollastre al forn amb llimona i ceba	Meló
<b>DIVENDRES</b> 27	-Amanida de llenties (tomàquet, cogombre i blat de moro)	<b>-Carn planxa/ Ou dur (no hamburguesa de peix)</b> -Xampinyons saltejats a l'allet	Albercoc
<b>DILLUNS</b> 30	-Crema de porro i carbassó (freda) (patata, porro i carbassó)	-Ou dur amb salsa de tomàquet al forn -Enciam, pastanaga ratllada i cogombre	Plàtan
<b>DIMARTS</b> 31	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	

 Els àpats van acompanyats d'aigua i pa (2 vegades per setmana hi haurà pa integral)

Dietista-Nutricionista: Alba Corominas N° Col·legiada: CAT001256





MENÚ SENSE PORC			
DIA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
DIMARTS 3	-Arròs integral amb salsa tomata	-Truita de ceba -Xips de carbassó amb farina blat de moro	Poma
DIMECRES 4	-Patata i mongeta tendra bullits	-Mandonguilles de pollastre amb salsa tomàquet -Enciam, pastanaga ratllada i formatge fresc	Taronja
DIJOUS 5	-Cigrons amb espinacs saltejats	-Gall dindi a la planxa -Xampinyons saltejats a l'allet	Plàtan
DIVENDRES 6	<b>-Macarrons a la carbonara amb tonyina (no pernil dolç)</b>	-Peix fresc enfarinat amb farina blat de moro -Tomàquet, enciam i tonyina	logurt natural sense sucre
DILLUNS 9	-Amanida de pasta de colors (pèsols, pastanaga, blat de moro, tonyina i formatge fresc)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Enciam i tomàquet amanit	Poma
DIMARTS 10	-Patata i bròquil gratinats amb beixamel i formatge ratllat	<b>-Botifarra de pollastre a la planxa (no porc)</b> -Tomàquet, cogombre i olives	Plàtan
DIMECRES 11	-Llenties amb arròs bullits	-Truita amb all i julivert -Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	Maduixes
DIJOUS 12	-Braç de patata amb tonyina, olives i ou dur	-Peix fresc al forn amb ceba -Enciam i tomàquet	Flam Vainilla
DIVENDRES 13	-Hummus de cigrons amb torradetes i amanida (tomàquet i cogombre)	-Arròs amb pollastre al curry	Pera
DILLUNS 16	-Crema de porro	-Truita de formatge -Enciam, tomàquet i tonyina	Poma
DIMARTS 17	-Empedrat de mongeta seca (tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives i tonyina)	<b>-Hamburguesa de pollastre planxa (no vedella)</b> -Xampinyons saltejats	logurt natural ensucrat
DIMECRES 18	-Fideuada amb calamarsons	<b>-Bastonets de pollastre arrebossats (en oli net)</b> -Enciam, tomàquet i olives	Pera
DIJOUS 19	-Trinxat de col i patata saltejat amb alls tendres	-Pinxos de gall dindi al forn -Xips de carbassa	Albercoc
DIVENDRES 20	-Arròs cassola de verdures (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga, pèsols, bròquil i xampinyons)	-Salmó al forn amb orenga -Enciam i blat de moro	Nectarina
DILLUNS 23	-Espaguetis integrals amb salsa tomàquet i formatge ratllat	-Truita d'espinacs -Enciam, tomàquet i cogombre	Poma
DIMARTS 24	-Patata i soja verda bullits	-Rap al forn amb picada d'all i julivert -Xips de carbassó amb farina blat de moro	Préssec
DIMECRES 25	-Arròs blanc amb salsa de tomàquet	-Filet gall dindi a la planxa -Enciam, escarola i pastanaga ratllada	Pera
DIJOUS 26	-Patata, mongeta tendra i pastanaga bullits	-Pernilets de pollastre al forn amb llimona i ceba	Meló
DIVENDRES 27	-Amanida de llenties (tomàquet, cogombre i blat de moro)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Xampinyons saltejats a l'allet	Albercoc
DILLUNS 30	-Crema de porro i carbassó (freda) (patata, porro i carbassó)	-Ou dur amb salsa de tomàquet al forn -Enciam, pastanaga ratllada i cogombre	Plàtan
DIMARTS 31	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	

 Els àpats van acompanyats d'aigua i pa (2 vegades per setmana hi haurà pa integral)

Dietista-Nutricionista: Alba Corominas N° Col·legiada: CAT001256

## MENÚ SENSE FRUITS SECS

DIA	PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES
<b>DIMARTS</b> 3	-Arròs integral amb salsa tomata	-Truita de ceba -Xips de carbassó amb farina blat de moro	Poma
<b>DIMECRES</b> 4	-Patata i mongeta tendra bullits	-Mandonguilles de pollastre amb salsa tomàquet -Enciam, pastanaga ratllada i formatge fresc	Taronja
<b>DIJOUS</b> 5	-Cigrons amb espinacs saltejats	-Gall dindi a la planxa -Xampinyons saltejats a l'allet	Plàtan
<b>DIVENDRES</b> 6	-Macarrons a la carbonara amb pernil dolç	-Peix fresc enfarinat amb farina blat de moro -Tomàquet, enciam i tonyina	logurt natural sense sucre
<b>DILLUNS</b> 9	-Amanida de pasta de colors (pèsols, pastanaga, blat de moro, tonyina i formatge fresc)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Enciam i tomàquet amanit	Poma
<b>DIMARTS</b> 10	-Patata i bròquil gratinats amb beixamel i formatge ratllat	-Botifarra de porc a la planxa -Tomàquet, cogombre i olives	Plàtan
<b>DIMECRES</b> 11	-Llenties amb arròs bullits	-Truita amb all i julivert -Enciam, pastanaga ratllada i blat de moro	Maduixes
<b>DIJOUS</b> 12	-Braç de patata amb tonyina, olives i ou dur	-Peix fresc al forn amb ceba -Enciam i tomàquet	Flam Vainilla
<b>DIVENDRES</b> 13	-Hummus de cigrons amb torradetes i amanida (tomàquet i cogombre)	-Arròs amb pollastre al curry	Pera
<b>DILLUNS</b> 16	-Crema de porro	-Truita de formatge -Enciam, tomàquet i tonyina	Poma
<b>DIMARTS</b> 17	-Empedrat de mongeta seca (tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives i tonyina)	-Hamburguesa de vedella planxa -Xampinyons saltejats	logurt natural ensucrat
<b>DIMECRES</b> 18	-Fideuada amb calamarsons	<b>-Bastonets pollastre arrebossats (en oli net)</b> -Enciam, tomàquet i olives	Pera
<b>DIJOUS</b> 19	-Trinxat de col i patata saltejat amb alls tendres	-Pinxos de gall dindi al forn -Xips de carbassa	Albercoc
<b>DIVENDRES</b> 20	-Arròs cassola de verdures (tomàquet, pebrot, ceba, pastanaga, pèsols, bròquil i xampinyons)	-Salmó al forn amb orenga -Enciam i blat de moro	Nectarina
<b>DILLUNS</b> 23	-Espaguetis integrals amb salsa tomàquet i formatge ratllat	-Truita d'espinacs -Enciam, tomàquet i cogombre	Poma
<b>DIMARTS</b> 24	-Patata i <b>pèsols bullits (no soja)</b>	-Rap al forn amb picada d'all i julivert -Xips de carbassó amb farina blat de moro	Préssec
<b>DIMECRES</b> 25	-Arròs blanc amb salsa de tomàquet	-Filet gall dindi a la planxa -Enciam, escarola i pastanaga ratllada	Pera
<b>DIJOUS</b> 26	-Patata, mongeta tendra i pastanaga bullits	-Pernilets de pollastre al forn amb llimona i ceba	Meló
<b>DIVENDRES</b> 27	-Amanida de llenties (tomàquet, cogombre i blat de moro)	-Hamburguesa de peix planxa (lluç i gambes) -Xampinyons saltejats a l'allet	Albercoc
<b>DILLUNS</b> 30	-Crema de porro i carbassó (freda) (patata, porro i carbassó)	-Ou dur amb salsa de tomàquet al forn -Enciam, pastanaga ratllada i cogombre	Plàtan
<b>DIMARTS</b> 31	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	<b>MENÚ TEMÀTIC: ANGLATERRA</b>	

 Els àpats van acompanyats d'aigua i pa (2 vegades per setmana hi haurà pa integral)

Dietista-Nutricionista: Alba Corominas N° Col·legiada: CAT001256