



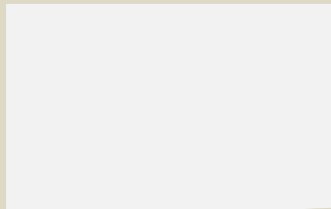
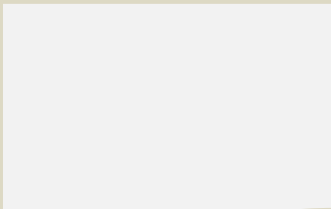
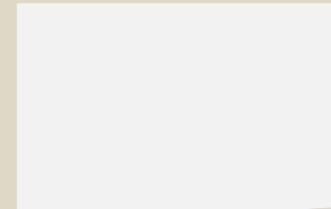
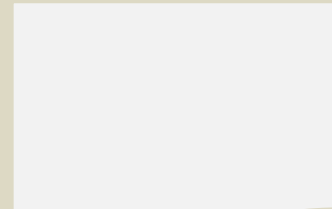
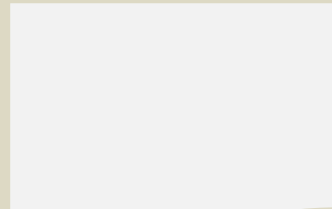
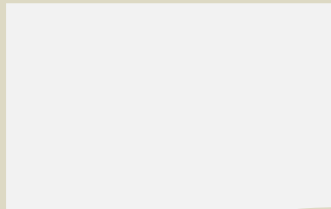
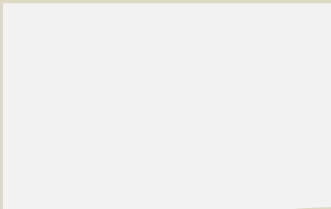
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Espaguetis amb tomàquet sofregit i tonyina  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam

Fruita del temps

*Kcal: 694,77 HC: 89,06  
Gr: 23,11 Pr: 33,49*

12

Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional)  
Fricandó de Vedella amb salseta

Fruita del temps

*Kcal: 687,00 HC: 62,02  
Gr: 33,99 Pr: 33,43*

13

Sopa d'au  
Contraçuixa pollastre a les fines herbes  
Puré de patata

Fruita del temps

*Kcal: 539,16 HC: 46,03  
Gr: 21,99 Pr: 39,30*

14

Crema de porro, ceba i patata  
Palometta arrebossada

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

*Kcal: 604,70 HC: 57,93  
Gr: 17,18 Pr: 31,74*

17

Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat

Rodo de gall dindi amb salseta

Gelat

*Kcal: 577,20 HC: 49,49  
Gr: 24,27 Pr: 40,19*

18

Sopa de peix amb pasta fina  
Trita de carbassó, ceba i patata  
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del Temps

*Kcal: 600,60 HC: 52,52  
Gr: 30,01 Pr: 30,11*

19

Arròs amb tomàquet i orenga

Pollastre forn amb ceba i dauets de poma

Fruita del temps

*Kcal: 624,65 HC: 105,89  
Gr: 11,20 Pr: 25,25*

20

Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives  
Pinxos porc amb adob casolà  
Amanida d' enciam i tomàquet

Fruita del temps

*Kcal: 636,20 HC: 53,32  
Gr: 32,77 Pr: 30,81*

21

Arròs amb verdures / bolets  
Trita de pernil york

Enciam i cogombre

Fruita del temps

*Kcal: 571,84 HC: 81,19  
Gr: 19,17 Pr: 18,65*

24

Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes  
Botifarra plx amb seques saltejades amb allet

Fruita del temps

*Kcal: 773,15 HC: 59,41  
Gr: 45,62 Pr: 31,00*

25

Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat  
Bacallà amb samfaina  
Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

*Kcal: 638,21 HC: 66,62  
Gr: 21,99 Pr: 42,34*

26

Mongeta verda amb Patates  
Llenties amb arròs i verdures fresques logurt

*Kcal: 670,74 HC: 97,23  
Gr: 14,57 Pr: 37,66*

27


Sopa amb meravella  
Pollastre al chilindrón


Patates fregides

Fruita del temps

*Kcal: 553,18 HC: 49,88  
Gr: 23,11 Pr: 36,42*

28

Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem 

**NUTRI CONSELL** 

**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:

Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita


**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

Menús revisats  
dietèticament i  
nutricionalment pel  
departament de  
dietètica i nutrició de  
Servei D'apats



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Espaguetis amb tomàquet sofregit i tonyina</p> <p>Croquetes de pollastre Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional)</p> <p>Fricandó de vedella amb salseta</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p><b>Sopa d'au (s/porc)</b></p> <p>Contraçuixa pollastre a les fines herbes</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<p>Crema de porro, ceba i patata</p> <p>Palometta arrebossada</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat</p> <p>Rodo de gall dindi amb salseta</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>Sopa de peix amb pasta fina</p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Lacti</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Pollastre forn amb ceba i dauets de poma</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p>Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives</p> <p><b>Pinxos pollastre amb adob casolà</b></p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p>Arròs amb verdures / bolets</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes</p> <p><b>Salsitxes de pollastre plx amb seques saltejades amb allet</b></p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV</p> <p>Llenties amb arròs i verdures fresques</p> <p>logurt</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p><b>Sopa amb meravella (s/porc)</b></p> <p><b>Pollastre al chilindrón (s/porc)</b></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>

Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem



**NUTRI CONSELL**

**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:

Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!


*Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'apats*




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

		<p>Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina</p> <p><b>Croquetes de bacallà</b></p> <p>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional)</p> <p><b>Lluç al forn/planxa</b></p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p><b>Sopa vegetal amb pasta</b></p> <p><b>Crestes de tonyina</b></p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<p>Crema de porro, ceba i patata</p> <p>Palometa arrebossada</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat</p> <p><b>Bunyols de bacallà</b></p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>Sopa de peix amb pasta fina</p> <p>Trita de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Lacti</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p><b>Lluç al forn/planxa</b></p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p><b>Amanida de pasta: formatge, blat de moro i olives</b></p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p>Arròs amb verdures / bolets</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes</p> <p><b>Croquetes de bacallà</b></p> <p><b>Seques saltejades amb allet</b></p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV</p> <p>Llenties amb arròs i verdures fresques</p> <p>logurt</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p><b>Sopa vegetal amb meravella</b></p> <p><b>Lluç al forn/planxa</b></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>

**Vivint el present, cuidant el futur:**  
**Reciclem**



**NUTRI CONSELL**



**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
 És convenient que sigui complet:

Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

*Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'apats*





Vivint el present, cuidant el futur: Reciclem

**NUTRI CONSELL**

**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
 És convenient que sigui complet:  
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita  
**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'apats



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

		<p>Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina</p> <p>Pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional) (s/llet ni derivats)</p> <p>Fricandó de vedella amb salseta</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p>Sopa d'au</p> <p>Contraçuixa pollastre a les fines herbes</p> <p>Puré de patata (s/llet ni derivats)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<p>Crema de porro, ceba i patata (s/llet ni derivats)</p> <p>Palometa arrebossada</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat</p> <p>Rodó de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>Sopa de peix amb pasta fina</p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Pollastre forn amb ceba i dauets de poma</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p>Amanida de pasta: daus gall dindi (s/llet ni derivats), blat de moro i olives</p> <p>Pinxos porc amb adob casolà (s/llet ni derivats)</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p>Arròs amb verdures / bolets</p> <p>Truita de pernil york (s/plv-lactosa)</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes</p> <p>Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge)</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p>Amanida: enciam, mezclum, tomàquet, tonyina, vinagreta de mel i mostassa/CV (sense llet ni derivats)</p> <p>Llenties amb arròs i verdures fresques</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p>Sopa amb meravella</p> <p>Pollastre al chilindrón</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>



Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem

**NUTRI CONSELL**

**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:

Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

*Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'apats*






DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------


		<p>Espagueti (s/gluten) amb tomàquet sofregit i tonyina Pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional s/gluten)) Fricandó de vedella amb salseta (s/gluten) Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p>Sopa d'au (pasta s/gluten)</p> <p>Contraçuixa pollastre a les fines herbes Puré de patata (s/gluten)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<p>Crema de porro, ceba i patata Palometa arrebossada (farina s/gluten) Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat</p> <p>Rodó de gall dindi amb salseta (s/gluten)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>Sopa de peix amb pasta fina (s/gluten) Truita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti (s/gluten)</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Pollastre forn amb ceba i dauets de poma</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p>Amanida de pasta (s/gluten): daus gall dindi (s/gluten), blat de moro i olives Pinxos porc amb adob casolà (s/gluten) Amanida d' enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p>Arròs amb verdures / bolets Truita de pernil york (s/ gluten) Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes Botifarra (sense gluten) plx amb seques saltejades amb allet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<p>Espirals (sense gluten) amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina (s/gluten) Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa (s/gluten)/CV Llenties amb arròs i verdures fresques logurt</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p>Sopa amb pasta (s/gluten)</p> <p>Pollastre al chilindrón</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>



Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem



**NUTRI CONSELL**



**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
 És convenient que sigui complet:  
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita  
**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

*Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'apats*





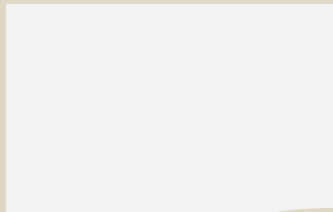
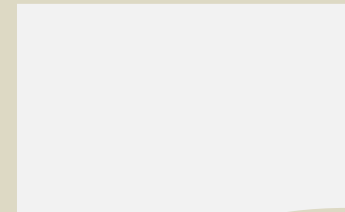
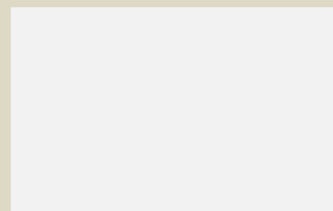
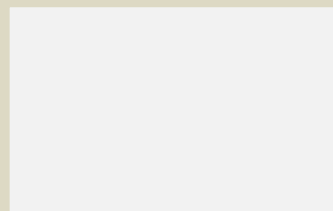
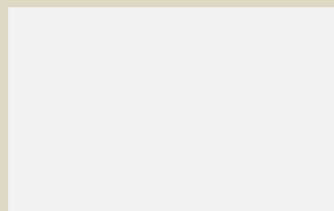
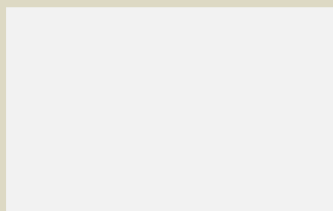
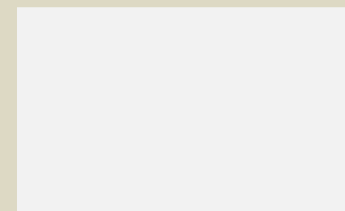
## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Espagueti amb tomàquet (sense tonyina)

Pollastre al forn/planxa  
Amanida d'enciam

Fruita del temps

Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional) sense tonyina

Fricandó de vedella amb salseta

Fruita del temps

Sopa d'au

Contraçuixa pollastre a les fines herbes

Puré de patata

Fruita del temps

12

13

14

Crema de porro, ceba i patata

Pit de pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat (s/tonyina)

Rodo de gall dindi amb salseta

Fruita del temps

Sopa de brou vegetal amb pasta

Truita de carbassó, ceba i patata

Amanida d'enciam i pastanaga

Lacti

Arròs amb tomàquet i orenga

Pollastre forn amb ceba i dauets de poma

Fruita del temps

Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives

Pinxos porc amb adob casolà

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

17

18

19

20

21

Arròs amb verdures / bolets

Truita de pernil york

Enciam i cogombre

Fruita del temps

Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes

Botifarra plx amb seques saltejades amb allet

Fruita del temps

Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat

Truita francesa

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet amb vinagreta de mel i mostassa (sense tonyina)/CV

Llenties amb arròs i verdures fresques

logurt

Sopa amb meravella

Pollastre al cilindrón

Patates fregides

Fruita del temps

24

25

26

27

28

Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem



## NUTRI CONSELL



**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:


Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita


**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

*Menús revisats  
dietèticament i  
nutricionalment pel  
departament de  
dietètica i nutrició de  
Servei D'apats*

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

		<p>Espagueti amb tomàquet (s/tonyina)</p> <p>Croquetes de bolets</p> <p>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida verda amb formatge</p> <p>Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (maionesa opcional) amb ou dur (s/tonyina)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Hamburguesa vegetal casolana</p> <p>Purè de patata</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Crema de porro, ceba i patata</p> <p>Delícies de formatge</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida verda amb formatge</p> <p>Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat (s/tonyina)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa de brou vegetal amb pasta</p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Lacti</p>	<p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Hamburguesa vegetal casolana</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de pasta: formatge, blat de moro i olives</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs amb verdures / bolets</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes</p> <p>Croquetes de bolets</p> <p>Seques saltejades amb allet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat</p> <p>Truita francesa</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet amb vinagreta de mel i mostassa (s/tonyina)/CV</p> <p>Llenties amb arròs i verdures fresques</p> <p>logurt</p>	<p>Sopa vegetal amb meravella</p> <p>Hamburguesa vegetal casolana</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>

Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem 

**NUTRI CONSELL** 

**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:

Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!


Menús revisats  
dietèticament i  
nutricionalment pel  
departament de  
dietètica i nutrició de  
Servei D'apats






DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

		<p>Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina</p> <p>Pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (sense maionesa)</p> <p>Vedella a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p>Sopa d'au</p> <p>Contraçuixa pollastre a les fines herbes</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<p>Crema de porro, ceba i patata</p> <p>Palometa al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>Cigrons saltejats amb salsa tomàquet/Empedrat</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>Sopa de peix amb pasta fina</p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Lacti</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Pollastre forn amb ceba i dauets de poma (poc greix)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p>Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives</p> <p>Llom planxa</p> <p>Amanida d' enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p>Arròs amb verdures / bolets</p> <p>Truita de pernil york</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes</p> <p>Carn magra a la planxa amb seques saltejades amb allet (poc oli)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat</p> <p>Bacallà a la planxa</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV</p> <p>Llenties amb arròs i verdures fresques</p> <p>logurt</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p>Sopa amb meravella</p> <p>Pollastre al forn/planxa</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>

Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem 

**NUTRI CONSELL**



**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
 És convenient que sigui complet:  
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita  
**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

*Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'apats*





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina</p> <p>Pollastre al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>	<p>Amanida russa amb patata, mongeta, pastanaga i pèsols (sense maionesa)</p> <p>Peix a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>	<p>Sopa d'au</p> <p>Contracuixa pollastre a les fines herbes</p> <p>Purè de patata</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>14</b></p>
<p>Crema de porro, ceba i patata</p> <p>Palometa al forn/planxa</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>	<p>Empedrat de cigrons amb hortalisses fresques</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Enciam amanit</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>18</b></p>	<p>Sopa de peix amb pasta fina</p> <p>Truita de carbassó, ceba i patata</p> <p>Amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Lacti</p> <p style="text-align: right;"><b>19</b></p>	<p>Arròs amb tomàquet i orenga</p> <p>Pollastre forn amb ceba i dauets de poma (poc greix)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>20</b></p>	<p>Amanida de pasta: daus gall dindi, blat de moro i olives</p> <p>Peix planxa</p> <p>Amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>21</b></p>
<p>Arròs amb verdures / bolets</p> <p>Truita de pernil york</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>	<p>Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes</p> <p>Pollastre a la planxa amb seques saltejades amb allet (poc oli)</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>25</b></p>	<p>Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat</p> <p>Bacallà a la planxa</p> <p>Amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV</p> <p>Llenties amb arròs i verdures fresques</p> <p>logurt</p> <p style="text-align: right;"><b>27</b></p>	<p>Sopa amb meravella</p> <p>Pollastre al forn/planxa</p> <p>Fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><b>28</b></p>



Vivint el present,  
cuidant el futur:  
Reciclem

**NUTRI CONSELL**

**ESMORZAR a casa** ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:

Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**RECORDA:** 5 racions de fruita i verdura al dia!

*Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'apats*

