



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
 ens posa en marxa!  
 És convenient que sigui complet:  
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
 La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongetes amb patates	Llenties Ecològiques amb verdures fresques de temporada	Patates estofades amb Tonyina
	Croquetes pollastre	Estofat de Vedella amb salseta	Truita formatge	Pollastre a les fines herbes
	Amanida d'enciam		Amanida d'enciam i olives	Amanida De Tomàquet
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
	Kcal: 694,77 HC: 89,06 Gr: 23,11 Pr: 33,49	Kcal: 636,31 HC: 82,12 Gr: 19,83 Pr: 32,53	Kcal: 646,94 HC: 62,61 Gr: 26,12 Pr: 40,36	Kcal: 493,77 HC: 40,63 Gr: 20,81 Pr: 36,00
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons amb beixamel al forn
Palometta arrebossada	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa plx	Rodo de gall dindi amb salseta
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga		Amanida d' enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Láctic	Fruita del temps	Fruita del temps Ecològica	Fruita del temps
Kcal: 736,62 HC: 89,54 Gr: 17,29 Pr: 32,85	Kcal: 708,30 HC: 75,82 Gr: 28,99 Pr: 36,03	Kcal: 420,35 HC: 50,00 Gr: 9,75 Pr: 33,34	Kcal: 625,46 HC: 67,77 Gr: 28,02 Pr: 25,68	Kcal: 650,92 HC: 63,42 Gr: 27,13 Pr: 37,15
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verdures / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb All i Especies	Mongetes amb Patates	Sopa amb pasta maravella
Remenat D'ou	Botifarra plx amb seques saltejades amb allet	Bacallà amb samfaina	Llenties Ecològiques amb arròs i verdures fresques	Pollastre arrebossat amb cereals/kikos
Enciam i cogombre		Amanida d'enciam i olives		Patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
Kcal: 551,21 HC: 71,84 Gr: 19,71 Pr: 21,62	Kcal: 773,15 HC: 59,41 Gr: 45,62 Pr: 31,00	Kcal: 638,21 HC: 66,62 Gr: 21,99 Pr: 42,34	Kcal: 670,74 HC: 97,23 Gr: 14,57 Pr: 37,66	Kcal: 552,06 HC: 48,35 Gr: 25,58 Pr: 32,10
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Macarrons amb tomàquet gratinats	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrons amb sofregit de verdures Ecològiques	Fideuà de peix	
Filet de Lluç al forn	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn amb cebetes platillo	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga		Patates dau	Amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	
Kcal: 631,72 HC: 56,44 Gr: 29,01 Pr: 33,86	Kcal: 407,56 HC: 38,58 Gr: 12,77 Pr: 34,57	Kcal: 647,40 HC: 76,04 Gr: 22,31 Pr: 35,81	Kcal: 664,10 HC: 80,87 Gr: 22,92 Pr: 33,58	



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au (s/porc)
	Croquetes pollastre	Estofat de vedella amb salseta	Truita formatge/Ou dur/Remenat	Contraçuixa pollastre a les fines herbes
	Amanida d'enciam	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Puré de patata
	Fruita del temps		Iogurt	Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons amb beixamel al forn
Palomete/Lluç arrebossat	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	<b>Hamburguesa de pollastre</b>	Rodo de gall dindi amb salseta/
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps	Amanida d' enciam i tomàquet	Fruita del temps
Fruita del temps	Lacti		Fruita del temps	
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verdures / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/Crema de Verdures	<b>Sopa amb meravella (s/porc)</b>
<b>Truita francesa/Ou dur</b>	<b>Salsitxes de pollastre plx amb seques saltejades amb allet</b>	Bacallà amb samfaina	Llenties amb arròs i verdures fresques	Pollastre arrebossat amb cereals/kikos
Enciam i cogombre	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Iogurt	Patates fregides
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Macarrons al gratén	<b>Sopa de gallina i verdures amb arròs (s/porc)</b>	Cigrons amb sofregit de tomàquet	Fideuà de peix	
Lluç al forn	<b>Estofat de vedella a la Carbonara (s/porc)</b>	Pollastre forn amb cebetes platillo	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps	Patates dau	Amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps	



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina <b>Croquetes de bacallà</b>	Mongeta amb patata <b>Crestes de tonyina</b>	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada Trita formatge/Ou dur/Remenat Amanida d'enciam i olives Iogurt	<b>Sopa vegetal amb pasta</b> <b>Lluç al forn/planxa</b> Puré de patata Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga Palometa/Lluç arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrans estofats amb verdures de temporada Trita de carbassó, ceba i patata Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Sopa de peix amb pasta fina <b>Bunyols de bacallà</b> Fruita del temps	Crema de porro, ceba i patata <b>Lluç al forn/planxa</b> Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Macarrons amb beixamel al forn <b>Trita francesa</b> Fruita del temps
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verdures / bolets <b>Trita francesa/Ou dur</b> Enciam i cogombre Fruita del temps	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes <b>Croquetes de bacallà</b> Seques saltejades amb allet Fruita del temps	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat Bacallà amb samfaina Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/Crema de Verdures Llenties amb arròs i verdures fresques Iogurt	<b>Sopa vegetal amb meravella</b> <b>Lluç al forn/planxa</b> Patates fregides Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Macarrons al gratén Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	<b>Sopa vegetal amb arròs</b> <b>Ous remenats amb tomàquet</b> Fruita del temps	<b>Amanida verda variada amb formatge</b> Cigrans amb sofregit de tomàquet Patates dau Fruita del temps	Fideuà de peix Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	<b>Espagueti (s/ou) amb tomàquet sofregit i tonyina</b>	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	<b>Sopa d'au (pasta s/ou)</b>
	<b>Pollastre al forn/planxa</b>	Estofat de vedella amb salseta	<b>Llom a la planxa</b>	Pollastre al forn a les fines herbes
	Amanida d'enciam Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Iogurt	Puré de patata Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	<b>Sopa de peix amb pasta fina (s/ou)</b>	Crema de porro, ceba i patata	<b>Macarrons (s/ou) amb beixamel al forn</b>
<b>Palometa/Lluç arrebossat (s/ou)</b>	<b>Lluç al forn/planxa</b>	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa porc plx (s/ou)	<b>Rodo de gall dindi amb salseta (s/ou)/Daus gall dindi amb salseta</b>
Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'enciam i pastanaga <b>Lacti (s/ou)</b>	Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Fruita del temps
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verduretes / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	<b>Espirals s/ou amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat (s/ou)</b>	<b>Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa (s/ou)/Crema de verdures</b>	<b>Sopa amb pasta (s/ou)</b>
<b>Gall dindi a la planxa</b>	<b>Botifarra plx s/ou amb seques saltejades amb allet</b>	Bacallà amb samfaina	Llenties amb arròs i verduretes fresques	<b>Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/ou)</b>
Enciam i cogombre Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Iogurt	<b>Patates fregides</b> Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
<b>Macarrons (s/ou) amb tomàquet</b>	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrons amb sofregit de tomàquet	<b>Fideuà de peix (pasta s/ou)</b>	
Lluç al forn	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn amb cebetes platillo	<b>Gall dindi al forn/plx</b>	
Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Fruita del temps	<b>Patates dau</b> Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au
	Pollastre al forn/planxa	Estofat de vedella amb salseta	Truita francesa/Ou dur o Remenat amb tomàquet (s/llet ni derivats)	Pollastre al forn a les fines herbes
	Amanida d'enciam	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Puré de patata (s/llet ni derivats)
	Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata (s/llet ni derivats)	Macarrons amb tomàquet
Palometa/Lluç <b>arrebossat</b>	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa porc plx (s/plv)	Rodo de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats)
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps	Amanida d' enciam i tomàquet	Fruita del temps
Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps	
	<b>Control oli de fritura</b>			
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verdures / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge)	Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV (s/llet ni derivats)	Sopa amb meravella
<b>Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/llet ni derivats)</b>	<b>Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet</b>	Bacallà amb samfaina	Llenties amb arròs i verdures fresques	Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/llet ni derivats)
Enciam i cogombre	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Fruita del temps	Patates fregides ( <b>control oli</b> )
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
<b>Macarrons amb tomàquet</b>	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrons amb sofregit de tomàquet	Fideuà de peix	
Lluç al forn	<b>Estofat de vedella amb salseta(s/crema de llet)</b>	Pollastre forn amb cebetes platillo	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps	<b>Patates dau(control oli)</b>	Amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps	

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menus d'al.lèrgies (estrís específics i,control oli fritura,etc)



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



**dilluns 7**

**dimarts 8**  
Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina

**dimecres 9**

Mongeta amb patata

**dijous 10**

Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada

**divendres 11**

Sopa d'au (s/ vedella (ossos))

Pollastre al forn/planxa

Amanida d'enciam  
Fruita del temps

Gall dindi planxa

Enciam amanit  
Fruita del temps

Truita francesa/Ou dur o Remenat amb tomàquet (s/llet ni derivats)

Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

Pollastre al forn a les fines herbes

Puré de patata (s/llet ni derivats)  
Fruita del temps

**dilluns 14**

Arròs amb tomàquet i orenga

Palometa/Lluç **arrebossat**

Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**Control oli fritura**

**dilluns 21**

Arròs amb verdures / bolets

**Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/llet ni derivats)**

Enciam i cogombre  
Fruita del temps

**dimarts 15**

Cigrans estofats amb verdures de temporada

Truita de **carbassó, ceba i patata**

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**Fruita del temps**

**dimecres 16**

Sopa de peix amb pasta fina

Pollastre forn amb ceba i dauets de poma

Fruita del temps

**dijous 17**

**Crema de porro, ceba i patata (s/llet ni derivats)**

Llom planxa

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**divendres 18**

**Macarrons amb tomàquet**

**Rodo de gall dindi amb salseta (s/llet ni derivats)**

Fruita del temps

**dimarts 22**

Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes

**Botifarra plx (s/llet ni derivats) amb seques saltejades amb allet**

Fruita del temps

**dimecres 23**

**Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies (s/formatge)**

Bacallà amb samfaina

Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**dijous 24**

**Amanida completa amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/Crema de Verdures (s/llet ni derivats)**

Llenties amb arròs i verdures fresques

**Fruita del temps**

**divendres 25**

Sopa amb meravella

**Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/llet ni derivats)**

Patates fregides (**control oli**)

Fruita del temps

**dilluns 28**

**Macarrons amb tomàquet**

Lluç al forn

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**dimarts 29**

Sopa de gallina i verdures amb arròs

**Gall dindi planxa**

**Enciam amanit**  
Fruita del temps

**dimecres 30**

Cigrans amb sofregit de tomàquet

Pollastre forn amb cebetes platillo

**Patates dau(control oli)**

Fruita del temps

**dijous 31**

Fideuà de peix

Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**divendres 1**

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al.lèrgies (estrís específics i, control oli fritura, etc)



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
 ens posa en marxa!  
 És convenient que sigui complet:  
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
 La millor opció és un entrepà!

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



## divendres 11

Sopa d'au (pasta s/gluten)

Pollastre al forn a les fines herbes

Puré de patata (s/gluten)

Fruita del temps

## divendres 18

Macarrons amb beixamel al forn (s/gluten)

Rodo de gall dindi amb salseta (s/gluten)

Fruita del temps

## divendres 25

Sopa amb pasta (s/gluten)

Pollastre arrebossat amb cereals/kikos (s/gluten)

Patates *fregides*

Fruita del temps

## divendres 1

## dijous 10

Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada

Truita formatge/Ou dur/Remenat

Amanida d'enciam i olives

Iogurt

## dijous 17

Crema de porro, ceba i patata

Hamburguesa porc plx (s/gluten)

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

## dijous 24

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

Llenties amb arròs i verdures fresques

Iogurt

## dijous 31

Fideuà de peix (s/gluten)

Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

## dimecres 9

Mongeta amb patata

Estofat de vedella amb salseta (s/gluten)

Fruita del temps

## dimecres 16

Sopa de peix amb pasta fina (s/gluten)

Pollastre forn amb ceba i dauets de poma

Fruita del temps

## dimecres 23

Espirals (s/gluten) amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat

Bacallà amb samfaina (sense gluten)

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

## dimecres 30

Cigrons amb sofregit de tomàquet

Pollastre forn amb cebetes platillo

Patates dau

Fruita del temps

## dimarts 8

Espagueti (s/gluten) amb tomàquet sofregit i tonyina

Pollastre al forn/planxa

Amanida d'enciam

Fruita del temps

## dimarts 15

Cigrons estofats amb verdures de temporada

Truita de carbassó, ceba i patata

Amanida d'enciam i pastanaga

Lacti (s/gluten)

## dimarts 22

Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes

Botifarra (s/gluten) plx amb seques saltejades amb allet

Fruita del temps

## dimarts 29

Sopa de gallina i verdures amb arròs

Estofat de vedella a la Carbonara (s/gluten)

Fruita del temps

## dilluns 7

## dilluns 14

Arròs amb tomàquet i orenga

Palometa/Lluç arrebossat (farina s/gluten)

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

## dilluns 21

Arròs amb verdures / bolets

Truita/Ou dur amb pernil cuit (s/gluten)

Enciam i cogombre

Fruita del temps

## dilluns 28

Macarrons al graten (s/gluten)

Lluç al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

Es necessari fer un bon control d'etiquetes i bones pràctiques de manipulació per elaborar els menús d'al·lèrgies (estrís específics i, control oli friture, etc)



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit (sense tonyina) Pollastre al forn/planxa	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au
	Amanida d'enciam Fruita del temps	Estofat de vedella amb salseta	Truita formatge/Ou dur/Remenat	Contraçuixa pollastre a les fines herbes
		Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Iogurt	Puré de patata Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa de brou vegetal amb pasta	Crema de porro, ceba i patata	Macarrons amb beixamel al forn
Pit de pollastre arrebossat	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma	Hamburguesa porc plx	Rodo de gall dindi amb salseta
Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Fruita del temps
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verduretes / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Amanida complerta amb mezclum, tomàquet, daus formatge amb vinagreta (s/tonyina)/Crema Verdures	Sopa amb meravella
Truita/Ou dur amb pernil cuit	Botifarra plx amb seques saltejades amb allet	Truita francesa	Llenties amb arròs i verduretes fresques	Pollastre arrebossat amb cereals/kikos
Enciam i cogombre Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Iogurt	Patates fregides Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Macarrons al graten	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrons amb sofregit de tomàquet	Fideuà de verdures	
Gall dindi a la planxa	Estofat de vedella a la Carbonara	Pollastre forn amb cebetes platillo	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Fruita del temps	Patates dau Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	





RECORDA QUE

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espaguetis amb tomàquet (s/tonyina)	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa vegetal amb pasta
	Truita francesa	Croquetes de bolets	Truita formatge/Ou dur/Remenat	Hamburguesa vegetal casolana
	Amanida d'enciam	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Puré de patata
	Fruita del temps		Iogurt	Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Amanida de llegums	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Sopa vegetal amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons amb beixamel al forn
Arròs amb tomàquet i orenga	Truita de carbassó, ceba i patata	Hamburguesa vegetal casolana	Delícies de formatge	Truita francesa
Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps	Amanida d' enciam i tomàquet	Fruita del temps
Fruita del temps	Lacti		Fruita del temps	
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verduretes / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Amanida completa amb mezclum, tomàquet,daus formatge amb vinagreta /CV	Sopa vegetal amb meravella
Truita de formatge/Ou dur	Croquetes de bolets	Truita francesa	Llenties amb arròs i verduretes fresques	Hamburguesa vegetal casolana
Enciam i cogombre	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives	Iogurt	Patates fregides
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Amanida variada amb fruits secs	Sopa vegetal amb arròs	Amanida verda amb formatge	Fideuà de verdures	
Macarrons al graten	Hamburguesa vegetal casolana	Cigrons amb sofregit de tomàquet	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps	Patates dau	Amanida d'enciam i tomàquet	
Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps	



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
ens posa en marxa!  
És convenient que sigui complet:  
Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
La millor opció és un entrepà!

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



## divendres 11

Sopa d'au

Contracuixa pollastre a les fines herbes

Puré de patata  
Fruita del temps

## divendres 18

Macarrons amb tomàquet

Gall dindi a la planxa

Fruita del temps

## divendres 25

Sopa amb meravella

Pollastre al forn/planxa

Fruita del temps

## divendres 1

## dijous 10

Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada

Truita formatge/Ou dur/Remenat

Amanida d'enciam i olives  
Iogurt

## dijous 17

Crema de porro, ceba i patata

Magra a la planxa

Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

## dijous 24

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

Llenties amb arròs i verdures fresques

Iogurt

## dijous 31

Fideuà de peix

Truita francesa

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

## dimecres 9

Mongeta amb patata

Vedella a la planxa

Fruita del temps

## dimecres 16

Sopa de peix amb pasta fina

Pollastre forn amb ceba i dauets de poma (poc greix)

Fruita del temps

## dimecres 23

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

Bacallà a la planxa

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

## dimecres 30

Cigrons amb sofregit de tomàquet

Pollastre al forn

Fruita del temps

## dimarts 8

Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina

Pollastre al forn/planxa

Amanida d'enciam  
Fruita del temps

## dimarts 15

Cigrons estofats amb verdures de temporada

Truita de carbassó, ceba i patata

Amanida d'enciam i pastanaga

Lacti

## dimarts 22

Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes

Carn magra a la planxa amb seques saltejades amb allet (poc greix)

Fruita del temps

## dimarts 29

Sopa de gallina i verdures amb arròs

Vedella a la planxa amb

amanida

Fruita del temps

## dilluns 7

## dilluns 14

Arròs amb tomàquet i orenga

Palometa/Lluç al forn/planxa

Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## dilluns 21

Arròs amb verdures / bolets

Truita/Ou dur amb pernil cuit

Enciam i cogombre

Fruita del temps

## dilluns 28

Macarrons amb tomàquet

Lluç al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps



RECORDA QUE:

**ESMORZAR a casa**  
 ens posa en marxa!  
 És convenient que sigui complet:  
 Llet o derivats + pa o cereals + fruita o suc de fruita

**ESMORZAR a l'escola**  
 La millor opció és un entrepà!

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



dilluns 7	dimarts 8	dimecres 9	dijous 10	divendres 11
	Espagueti amb tomàquet sofregit i tonyina	Mongeta amb patata	Llenties Guisades amb verdures fresques de temporada	Sopa d'au
	Pollastre al forn/planxa	Gall dindi planxa	Truita francesa	Contracuixa pollastre a les fines herbes
	Amanida d'enciam Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Iogurt	Puré de patata Fruita del temps
dilluns 14	dimarts 15	dimecres 16	dijous 17	divendres 18
Arròs amb tomàquet i orenga	Cigrans estofats amb verdures de temporada	Sopa de peix amb pasta fina	Crema de porro , ceba i patata	Macarrons amb tomàquet
Palometa/lluç al forn/planxa	Truita de carbassó, ceba i patata	Pollastre forn amb ceba i dauets de poma (poc greix)	Peix a la planxa	Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Amanida d'enciam i pastanaga Lacti	Fruita del temps	Amanida d' enciam i tomàquet Fruita del temps	Fruita del temps
dilluns 21	dimarts 22	dimecres 23	dijous 24	divendres 25
Arròs amb verdures / bolets	Panaché de verdures: patata, pastanaga i bledes	Espirals tricolor amb oli d'oliva, all, espècies i formatge ratllat	Amanida complerta amb enciam, mezclum, tomàquet i tonyina amb vinagreta de mel i mostassa/CV	Sopa amb meravella
Truita de pernil cuït	Gall dindi a la planxa amb seques saltejades amb allet (poc greix)	Bacallà a la planxa	Llenties amb arròs i verdures fresques	Pollastre al forn/planxa
Enciam i cogombre Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
dilluns 28	dimarts 29	dimecres 30	dijous 31	divendres 1
Espaguetis amb tomàquet	Sopa de gallina i verdures amb arròs	Cigrans amb sofregit de tomàquet	Fideuà de peix	
Lluç al forn	Gall dindi a la planxa amb amanida	Pollastre al forn	Truita francesa	
Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	