

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				10		11		12	
Primer plat:				Ciurons trempats amb tonyina (tomàtiga, pebre verd, ceba) 4		Tallarins amb salsa de tomàtiga i xampinyons 1		Crema de carabassa (patata, carabassa, ceba, porro) 2	
Segon plat:				Pollastre rostit al forn 0		Filet de lluç a la planxa 4		Hamburguesa al forn 1,2,3, 8,10,12	
Guarnició:				amb patates al forn 0		amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0		amb amanida campera (patata, ceba, tomàtiga, prebe, olives) 0	
Postre:				Fruita		Fruita		logurt 2	
Sopars:				Ous amb tomàtiga		Nuggets de peix amb amanida		Piteres de pollastre amb verdures a la planxa	
15		16		17		18		19	
Primer plat:	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols,ceba, pernil dolç, truita francesa) 3, 8	Sopa amb brou de pollastre i verdures (pastanaga, porro, ceba, tomàtiga) 1		Crema de verdures (patata, pastanaga carabassa, carabassó, tomàtiga) 2		Ensalada de formatge tendre (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de moro) 2		Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col,colflori) 0	
Segon plat:	Piteres de pollastre a la planxa 0	Tumbet de mussola al forn 4		Truita de patata i ceba (ous) 3		Llom metxat al forn 0		Filet de gallineta (peix blanc) al forn 4	
Guarnició:	amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0	amb patata, albergínia, carabassó, tomàtiga, prebe 0		amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0		amb xampinyons, pastanaga i arròs blanc 0		amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0	
Postre:	Fruita	Síndria		Fruita		logurt 2		Fruita	
Sopars:	Bollit de pollastre amb verdures	Ous a la planxa amb pamboli		Lluç a la planxa amb arroç blanc		Pamboli amb formatge tendre		Truita francesa amb tomàtiga trempada	
22		23		24		25		26	
Primer plat:	Sopa reina (sèmola d'arròs amb brou de pollastre i ou bollit) 3	Crema de xampinyons (patata, ceba, porro, xampinyons) 2		Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col,colflori) 0		Fideuà mixta 1,4, 5,9		Ensalada de ciurons (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, olives) 0	
Segon plat:	Lluç al forn 4	Pollastre rostit al forn 0		Mussola al forn 4		Truita francesa (ous) 3		Salsitxes al forn 0	
Guarnició:	amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0	amb patates al forn 0		amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0		amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0		amb puré de patata 2	
Postre:	Fruita	Fruita		logurt		Fruita		Fruita	
Sopars:	Bollit de verdures i ou	Pizza casolana "prosciutto"		Salmó a la planxa amb arroç blanc		Lluç a la jardinera		Truita de carabassó	
29		30							
Primer plat:	Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes verdes, col) 0	Macarrons amb salsa de tomàtiga i tonyina 1, 2, 4							
Segon plat:	Piteres de pollastre arrebossades casolanes al forn 1, 3	Filet de gallineta (peix blanc) al forn 4							
Guarnició:	amb amanida verda (lletuga, tomàtiga, cogombre, olives) 0	amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0							
Postre:	Fruita	Fruita							
Sopars:	Calamar amb verdures i pa	Ous amb tomàtiga							

Producte ecològic
Producte de proximitat
Producte de temporada
Producte de temporada i proximitat

AL·LÈRGENS ALIMENTARIS
0: No conté al·lèrgens 5: Marisc 10: Sulfits
1: Gluten 6: Fruits secs 11: Mostassa
2: Llet i lactis 7: Àpid 12: Sèsam
3: Ous 8: Soja 13: Cacauets
4: Peix 9: Mol·luscs 14: Tramussos

Tots els menús es serviran únicament amb aigua com a beguda.
Per cuinar s'utilitza oli d'oliva alternat amb oli de gira-sol alto oleic.
Els iogurts contenen una quantitat de sucre inferior a 12,3 g/100 ml.

Important informar a la cuina de qualsevol al·lèrgia alimentària.
Dietista: M^a Magdalena Bonnin Lliteras