

Primer plat:  
Segon plat:

Postre:  
Sugerència  
sopars:

| 1               |      | 2            |       |
|-----------------|------|--------------|-------|
| Amanida variada | 0    | Trempó       | 0     |
| Lassanya        | 1, 3 | Paella mixta | 4,5,9 |
| Fruita          |      | Fruita       |       |

Pizza i verdura

Hamburgueses de pollastre i pastanaga

|              | 5                                                                               | 6                                                                                   | 7                                                                                              | 8                                                                                              | 9                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Primer plat: | Crema de pastanaga (pastanaga, patata, <b>porro</b> , ceba, <b>tomàtiga</b> ) 2 | <b>Ciurons trempats</b> amb tonyina ( <b>tomàtiga</b> , <b>pebre verd</b> , ceba) 3 | Arròs amb salsa de tomàtiga 0                                                                  | Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes 0 verdes, <b>col</b> ) | Amanida de pasta 1                      |
| Segon plat:  | Piteres de pollastre al forn 0                                                  | Pastís de peix 3,4, 5,9                                                             | Truita de <b>carabassó</b> ( <b>ous</b> ) 3                                                    | Calamar arrebossat 1, 2, 3, 5, 9                                                               | Hamburguesa a la planxa 1,2,3,8, 10, 12 |
|              | amb patates al forn 0                                                           |                                                                                     | amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, remolatxa) 0 | amb amanida verda ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> ,) 0                                      |                                         |
| Postre:      | Fruita                                                                          | Fruita                                                                              | Fruita                                                                                         | Fruita                                                                                         | Fruita                                  |

Tumbet al forn amb lluç

Sopa de fideus i pollastre tallat

Hummus amb crudités i pa integral

Salmó al forn amb bròquil

Truita d'espínacs i arròs integral

|              | 12 | 13                                                                                                                    | 14                                                                                          | 15                                                                                                                         | 16              |
|--------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Primer plat: |    | Llenties cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, carabassa, 0 mongetes verdes, <b>col</b> , <b>colflori</b> ) | <b>Pasta</b> saltejada amb verdures i soja (pastanaga, pèsols, ceba, <b>prebe vermell</b> ) | Arròs de peix (amb brou de <b>gerret i morralla</b> )                                                                      | Amanida variada |
| Segon plat:  |    | Lluç al forn 1,3,4                                                                                                    | Piteres de pollastre a la planxa 0                                                          | Truita francesa ( <b>ous</b> ) amb amanida variada ( <b>lletuga, tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, remolatxa) Fruita | Fideuà          |
|              |    |                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                            |                 |
| Postre:      |    | Fruita                                                                                                                | <b>Fruita</b>                                                                               |                                                                                                                            | <b>Fruita</b>   |
|              |    |                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                            |                 |

Coca de verdura i amanida mixta

Tacos de peix i aguacat

Truita francesa i poma al forn

Llenties roges amb verdures

|              | 19                                                                                                                                     | 20                                                                                                     | 21                       | 22                         | 23                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                  |                             |                                                                                             |     |   |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| Primer plat: | Mongetes blanques cuinades(patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes 0 verdes, <b>col</b> )                                         | Ensalada <b>d'arròs</b> ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, olives, tonyina) | 4                        | Sopa amb brou de pollastre | 1                                                                                                                           | Ensalada mixta amb <b>ou</b> bollit ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , pastanaga, blat de moro) | 3                                                | Arròs amb salsa de tomàtiga | 0                                                                                           |     |   |
| Segon plat:  | Truita de patata i ceba ( <b>ous</b> )<br>amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, remolatxa) | 3                                                                                                      | Pollastre rostit al forn | 0                          | <b>Croquetes de bacallà</b><br>amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, remolatxa) | 1,2,3,4                                                                                           | <b>Llom a la caçadora</b><br>amb patates al forn | 0                           | Falafel<br>amb amanida verda ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , <b>cogombre</b> , olives) | 1,3 | 0 |
| Postre:      | <b>Fruita</b>                                                                                                                          | Fruita                                                                                                 | Fruita                   | <b>Poma</b>                | Fruita                                                                                                                      |                                                                                                   |                                                  |                             |                                                                                             |     |   |

Calamars a la planxa i patata bullida

Cuscús integral amb ratatouille

Broquetes de pollastre i pinya amb canonges

Trempó amb tonyina o ou dur

Lassanya d'albergínia i carn magra

|              | 26                       |   | 27                                                                    |      | 28                                                                      |   | 29                                                                                       |       | 30                             |   |
|--------------|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|---|
| Primer plat: | Amanida variada          | 0 | Crema de verdures (patata, pastanaga, carabassa, carabassó, tomàtiga) | 2    | Ensalada mixta amb tonyina (lletuga, tomàtiga, pastanaga, blat de moro) | 4 | Ciurons cuinats (patata, pastanaga, ceba, carabassa, mongetes, col)                      | 0     | Amanida variada                | 0 |
| Segon plat:  | Pollastre rostit al forn | 0 | Pizza casolana de pernil dolç                                         | 1, 2 | Piteres de pollastre al curry                                           | 2 | Lluç al forn amb amanida variada (lletuga, tomàtiga, blat de moro, pastanaga, remolatxa) | 1,3,4 | Arròs a la cubana amb salsitxa | 0 |
|              | amb patates guisades     | 0 |                                                                       |      | amb arròs blanc                                                         | 0 |                                                                                          |       |                                |   |
| Postre:      | Fruita                   |   | Fruita                                                                |      | Fruita                                                                  |   | Fruita                                                                                   |       | Fruita                         |   |

Papillota de peix i carlota

Espaguetis de carabassó bolonyesa d'indiot

Albóndigues de pollastre amb tomàtiga i quinoa

Crema de porro i colflori

Revuelt d'espàrrecs i gambes

AL·LÈRGENS ALIMENTARIS

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

**Plat amb producte ecològic**  
**Plat amb producte local**  
**Plat amb producte local i ecològic**  
**Cuina tradicional**  
**Pesca sostenible certificada MSC**  
**Benestar animal**  
**Comerç just**

Tots els menús es serviran únicament amb **aigua com a beguda**.  
Producte integral: Pastes, arrossos i pa són **integrals** (excepte en brous o paella).  
Lleguminosa seca: Els plats elaborats amb llegums s'utilitza **lleguminosa seca**.  
Per cuinar s'utilitza **oli d'oliva** alternat amb oli de **gira-sol alto oleic**.  
**Oli d'oliva**: Les ensalades estan amanides amb aquest tipus d'oli.

**Important informar de qualsevol al·lèrgia alimentària.**  
*Dietista: M<sup>a</sup> Magdalena Bonnin*