

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 6, 7, 8, 11) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)  3	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 10	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 15	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS  17	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 28	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA 30	Festiu 31	

OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (ovolactovegetarià)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE LLEGUM I CARBASSA 2P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P TOFU AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (1, 6) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P BRÒQUIL AMB PATATA 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANXA (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 10	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HUMMUS CASOLÀ (11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 15	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P VERDURA DEL TEMPS 2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P SEITAN AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P TOFU GUISAT (1, 6) AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBÀ (9) GU PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 24	1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P ESPAGUETIS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE (1, 6) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 28	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS I XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P TOFU AL FORN AMB CASTANYES (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA 30	Festiu 31	

OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE CARBASSA 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (3, 7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 10	1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO D'ESPINACS (3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETALDE LLENTIES PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 15	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN sense gluten (curri, mostassa, farigola i julivert) (6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P FUSSILIS sense gluten AMB CREMA DE XAMPINYONS (7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P ESPAGUETIS sense gluten A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (6, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 28	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA 30	Festiu 31	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P CREMA DE CARBASSA 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT sense lactosa (salsa de tomàquet casolana) (1, 3) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT sense lactosa	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT sense lactosa	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS AMB XAMPINYONS (1) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT sense lactosa	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
21	22	23	24	25
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA sense lactosa (bacó) (1, 6) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA		
28	29	30	31	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense ou)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 6, 7, 8, 11) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)  3	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA T (salsa de tomàquet casolana) (1, 7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 10	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9) GU PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 15	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS  17	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P VEDELLA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 28	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA 30	Festiu 31	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 6, 7, 8, 11) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 10	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1) PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 15	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P LLOM AMB MEL I LLIMONA GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 28	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA 30	Festiu 31	

OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 6, 7, 8, 11) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, 21, 33) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)  3	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 10	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 5, 7, 8) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 15	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS  17	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBÀ (9) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P ESPAGUETIS AMB CREMA DE LLET I FORMATGE (1, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 28	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P RAP AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA 30	Festiu 31	

OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (vegà)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE LLEGUM I CARBASSA 2P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET GU PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P TOFU AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (1, 6) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATA CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1) 2P HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANXA (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS
	1	2	3	4
1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE LLEGUMS (9) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet,i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
7	8	9	10	11
1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HUMMUS CASOLÀ (11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P SEITAN SALTEJAT AMB VERDURETES (1, 6) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DEL TEMPS 2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESA VEGANA A LA PLANXA (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P SEITAN AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILIS SALTEJATS AMB XAMPINYONS (1) 2P TOFU GUISAT (1, 6) AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA amb farina de cigró DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)
21	22	23	24	25
1P MINESTRA DE VERDURES ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) 2P GU PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS I XAMPINYONS GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT VEGETAL DE SOJA (6)	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P TOFU AL FORN AMB CASTANYES (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA		
28	29	30	31	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



TÜV Rheinland
CERTIFICADO



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tau.com
01 30080489

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata saltejades amb cansalada) 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P CREMA DE VERDURES LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) 2P GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSa CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P GRAELLA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 9	1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P GALL DINDI AMB SALSa DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBa TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P CREMA DE PORROS I REMOLATXA (7) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 11
1P FARFALLE TRICOLOR AMB VERDURES GRATINADES (1, 3, 7) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSa DE LLIMONA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P TABULÉ AMB MENTA, LLIMONA I VEGETALS (1, 9, 10, 12) 2P BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 15	1P COL AMB PATATA BULLIDA 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 16	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 18
1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLOM AMB MEL I LLIMONA (opcional) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBa (9) PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 23	1P GRAELLA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 24	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 25
1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 28	1P MACARRONS A LA NORMA (tomàquet, albergínia,alfàbrega i olives negres) (1) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AMB SALSa VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 4, 9) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO TARONJA AMB CANYELLA 30	Festiu 31	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
	1	2	3	4
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
7	8	9	10	11
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
14	15	16	17	18
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
21	22	23	24	25
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DEL TEMPS	1P IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	Festiu	
28	29	30	31	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusus
(13)



Mol·luscs
(14)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

EL 16 OCTUBRE
es celebra el dia mundial de

L'ALIMENTACIÓ

Decàleg per un estil de vida saludable.



1

Prioritza els aliments d'origen vegetal.

2

Utilitza oli d'oliva per cuinar i amanir.



3

Opta per aliments integrals i substitueix els refinats.



5

Limita el consum de carns vermelles i processades.



4

Escull lactis preferiblement sense sucre afegits.



6

Beu aigua per mantenir-te hidratat i evita les begudes ensucrades



7

Tria productes de temporada i de proximitat



8

Practica activitat física i evita el sedentarisme

9

Procura tenir un son reparador

10

Planifica la compra i els àpats en família