

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECO A GRANEL (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES 2P GALL DINDI MARINAT SUAU AL FORN (1) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



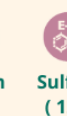
Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusus
(13)



Mol·luscs
(14)



PRODUCTE ECOLÒGIC: lletnies, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús.



OCTUBRE | ESCOLA ESCOLA THAU BARCELONA (ovolactovegetarià)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TEMPEH SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 3
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P GRAELLADA DE VERDURES 2P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 9	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE TOFU (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 14	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P ARRÒS AMB VERDURES 2P HAMBURGUESES VEGETALS DE TOFU, BOLETS I POMA (6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P TOFU A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 20	1P FUSSILS AL PESTO D'ESPINACS (1, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE MOZZARELLA ARREBOSSATS (1, 3, 7, 810) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P GRAELLA DE VERDURES 2P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 1) GU CUSCÚS (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P REMENAT D'OU AMB BOLETS (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P MONGETES BLANQUES SALTEJADES GU AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P TOFU AL FORN AMB CASTANYES (1, 6) GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11) 30	Festiu 31



OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 3
1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T3) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7) 9	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 14	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 20	1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO D'ESPINACS (7, T3, T5, T6) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense gluten (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES 2P GALL D'INDI MARINAT SUAU AL FORN sense gluten GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 28	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) sense gluten (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA sense gluten 30	Festiu 31



OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa 3
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense lactosa (9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa 9	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 10
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT sense lactosa 14	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 17
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 20	1P FUSSILS AL PESTO D'ESPINACS sense lactosa (1, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA FRANCESA (3,) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES 2P GALL D'INDI MARINAT SUAU AL FORN (1) GU PATATAES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 24
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 28	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11) 30	Festiu 31



OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense ou)

DILLUNS

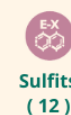
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou (1, 9) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA GU PO IOGURT (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P GALL DINDI A LA LANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS sense au (1, 7, T5, T6, T8, T10) 2P CAP DE LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS sense ou (1, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES 2P GALL DINDI MARINAT SUAU AL FORN (1) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)	



OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense peix)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECO A GRANEL (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS (1 T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES I PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (10, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P FUSSILS AL PESTO D'ESPINACS (1, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES 2P GALL DINDI MARINAT SUAU AL FORN (1) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)	



OCTUBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense porc)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 		1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESA vegetal A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECO A GRANEL (7)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P TOFU A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BASTONETS DE POLLASTRE ARREBOSSATS (1, 3, 10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES 2P GALL DINDI MARINAT SUAU AL FORN (1) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 1) GU CUSCÚS (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P REMENAT D'OU AMB BOLETS (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)	



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



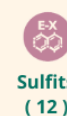
Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



PRODUCTE ECOLÒGIC: lletnies, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús.



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 31083049

OCTUBRE | ESCOLA ESCOLA THAU BARCELONA (vegà)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P VERDURA LA VAPOR 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO POSTRE DE SOJA (6)	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TEMPEH SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P HAMBURGUESA VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO POSTRE DE SOJA (6)
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1 T6, T10) HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES 2P AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO GU PO POSTRE DE SOJA (6)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P GRAELLADA DE VERDURES 2P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA vegà (9,) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO POSTRE DE SOJA (6)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE TOFU (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO POSTRE DE SOJA (6)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P SEITAN SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DEL TEMPS 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) GU TOMÀQUET AMANIT PO POSTRE DE SOJA (6)	1P ARRÒS AMB VERDURES 2P HAMBURGUESES VEGETALS DE TOFU, BOLETS I POMA (6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P TOFU A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS vegà (1, T5, T6, T8, T10) 2P TRUITA amb farina de cigró GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO POSTRE DE SOJA (6)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TEMPEH SATEJAT (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P GRAELLA DE VERDURES 2P CIGRONS GUISATS AMB VERDURETES GU PATATES FREGIDES PO POSTRE DE SOJA (6)
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 1) GU CUSCÚS (1) PO POSTRE DE SOJA (6)	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P SALSITXES VEGANES (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO POSTRE DE SOJA (6)	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P MONGETES BLANQUES SALTEJADES GU AMANIDES PO POSTRE DE SOJA (6)	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P TOFU AL FORN AMB CASTANYES (1, 6) GU PATAES AL FORN PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)	Festiu



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)

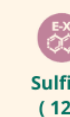


Mol·luscs
(14)

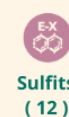


Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 31083049

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1P AMANIDA DE PATATA (3, 4, T3) 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P LLONZES DE LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPINACS A LA CATALANA (T5, T8) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 2, 3, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGUR ECO A GRANEL (7)
		1	2	3
1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	COLIFLOR I PATATA GRATINADES AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T3, T5, T8, T11) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P GRAELLA DE VERDURES 2P PASTÍS DE CARN (1, 3, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P SALMÓ AMB Salsa suau d'all, vinagre i llimona (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P ALBERGÍNIA A LA PARMESANA (3, 7) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
6	7	8	9	10
1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I Ceba Caramel·litzada (1) 2P LLOM ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P LASSANYA DE VERDURES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ALETES DE POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA (10, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE MONIATO I PASTANAGA AMB FONOLL 2P HAMBURGUESES VEGETALS DE TOFU, BOLETS I POMA (6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PASTANAGUES BABY 2P CAP DE LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUS A LA CASSOLA AMB LLOM I SALSITXES (1) 2P CALAMARS AMB Ceba (4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB Oli d'oliva PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB Salsa DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P GRAELLA DE VERDURES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA GU PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
1P FUSSILIS ROSSINI (beixamel i salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7, T3, T6, T10) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P COLIFLOR AMB PASTANAGUES BULLIDES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGUR ECO A GRANEL (7)	1P MONGETES BLANQUES SALTEJADES 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RAVIOLIS FRESCOS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU PATATA AL CALIU PO TARONJA AMB CANYELLA (1, 9, 10, 11)	Festin
27	28	29	30	31



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		PO IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
		1	2	3
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	PO IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
6	7	8	9	10
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA	PO IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
13	14	15	16	17
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	PO IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
20	21	22	23	24
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA	PO IOGURT AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 7, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO Y LLET (7, 11) PO FRUITA DE TEMPORADA	<i>Festiu</i>
27	28	29	30	31



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes d'octubre:

FRUITES...



Pera



Magrana



Raïm



Caqui



Xirimoia



Carbassa

i també pomes, plàtans...

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Endivia



Porros



Bròquil

i també espinacs, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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