

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 6, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P LASSANYA DE VERDURES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P GRAELLA DE VERDURES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 6	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P GALL D'INDI AMB SALSA DE XAMPINYONS GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P PASTÍS DE VERDURES (3) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romani) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ALBERGÍNIA A LA PARMESANA (3, 7) 2P CALAMARS AMB CEBA GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ESPINACS A LA CATALANA (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSA (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14
1P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12) 2P SALMÓ AMB SALSA SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12, T2, T14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P RAVIOLIS FRESCOS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P GRAELLA DE VERDURES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P SOPA BULLABESA DE PEIX (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, T4) 2P QUICHE DE DE PERNIL I FORMATGE (1, 3, 7, T3, T6, T7, T8) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P MONGETA TENDRA, PATATES I PASTANAGA BULLIDES AMB MAIONESA DE MENTA (opcional) (3) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL (10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 25	1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P TONYINA GUISADA (2, 4, 14, T4) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P BLEDES SALTEJADES 2P LLONZES DE LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HÍNDU DE COCO (1, 8, 9, 10, 11) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



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

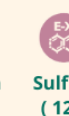


NOVEMBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (vegà)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TEMPEH GUISAT (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	COL I PATATA 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA GU POSTRE DE SOJA (6) 5	1P ESPAGUETIS AMB SOFREGIT (1, T6, T10) SALSITXES VEGETARIANES A LA PLANXA (1, 6) 2P AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES GU FRUITA DE TEMPORADA 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P ARRÒS SALTEJAT GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO POSTRE DE SOJA (6) 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO GU FRUITA DE TEMPORADA 12	1P EDAMAMES BULLITS (6) ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P ESPINACS A LA CATALANA (T5, T8) GU POSTRE DE SOJA (6) 13	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU FRUITA DE TEMPORADA 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TOFU A LA PLANXA AMB SALSA DE POMA (1, 6) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P VERDURA DE TEMPORADA LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P POSTRE DE SOJA (6) 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO GU FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P SALSITXES VEGETARIANES A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P SEITAN SALTEJAT (1, 6) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU FRUITA DE TEMPORADA 24	1P VERDURA DE TEMPORADA CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO GU FRUITA DE TEMPORADA 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TEMPEH ESTOFATS (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA (1, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA GU FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA VEGANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, i olives) (1,) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET GU POSTRE DE SOJA (6) 28



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

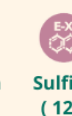


NOVEMBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (ovolactovegetarià)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LASSANYA DE VERDURES (1, 3, 6, 7, T4, T2) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P SALSITXES VEGETARIANES A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TOFU AL FORN (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P EDAMAMES BULLITS (6) 2P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) GU ESPINACS A LA CATALANA (T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TOFU A LA PLANXA AMB SALSA DE POMA (1, 6) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 3, 6, 7, 8) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P SALSITXES VEGETARIANES A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P SEITAN SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TEMPEH ESTOFATS (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



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



NOVEMBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ESPAGUETIS sense gluten AMB SALSA DE FORMATGES (7, T3) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA sense gluten GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS SALTEJAT 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P PILOTA CASOLANA sense gluten AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (3, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense gluten AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9) 2P GALL DINDI AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS sense gluten GU PÈSOLS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (7) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



NOVEMBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ESPAGUETIS AMB SOFREGIT (1, T6, T10) BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) 2P AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES GU PO IOGURT sense lactosa 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 6, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT sense lactosa 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA sense lactosa (1, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense alctosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



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



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)



Tramucos
(13)



Mol·luscs
(14)



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou (1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ESPAGUETIS AMB SOFREGIT (1, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA sense ou AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 6, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (farina, ou i pa ratllat) (1, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL (10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



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



Sistema de Gestión ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 910830489

NOVEMBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 1P 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES GU PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P POLLASTRE AMB SALSA (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 6, 10, 12) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P QUICHE DE DE PERNIL I FORMATGE (1, 3, 7, T3, T6, T7, T8) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



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

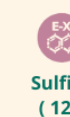


NOVEMBRE | ESCOLA THAU BARCELONA (sense porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 4	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 6	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE POMA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 3	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 4	PO IOGURT (7) 5	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 7
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11) 10	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	PO IOGURT (7) 12	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 14
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 17	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 18	PO IOGURT (7) 19	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 21
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11) 24	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA 25	PO IOGURT (7) 26	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (11) PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 28



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.

FRUITES...



Pera



Magrana



Poma



Mandarina



Kiwi



Plàtan

i també taronja, alvocat...



Carbassa

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Col



Coliflor



Porros

i també espinacs, carbassa, 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