

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1 1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	2 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AMB SALSAS D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
12	13	14	15	16
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSAS DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBAS (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSAS CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBAS (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
26	27	28	29	30



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



GENER | ESCOLA THAU BARCELONA (ovolactovegetarià)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 				
			1	2
			1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, 8,T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS QUATRE DELÍCIES (blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB BOLETS (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU AMB SALSAS D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
12	13	14	15	16
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSAS DE TOMÀQUET (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBAS (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P TOFU AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (1, 6) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILS AMB SALSAS DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TEMPEH SALTEJAT (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBAS (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
26	27	28	29	30



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)

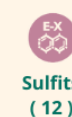


PRODUCTE ECOLÒGIC: lletnies, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús.



GENER | ESCOLA THAU BARCELONA (sense gluten)

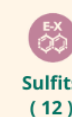
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<i>Festiu</i> 1	<i>Festiu</i> 2
<i>Festiu</i> 5	<i>Festiu</i> 6	<i>Festiu</i> 7	1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 8	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 9
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 16
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO (5, 7, 8, T3) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 20	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA Amb SÈSAM (11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 23
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) sense gluten (2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P CIGRONS GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 30



PRODUCTE ECOLÒGIC: Il·lenties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús.

GENER | ESCOLA THAU BARCELONA (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1 2P GU PO	2 1P 2P GU PO
5	6	7	8	9
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa
12	13	14	15	16
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA (9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE BROS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa
26	27	28	29	30



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

GENER | ESCOLA THAU BARCELONA (sense ou)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1 MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P LLOM ARREBOSSAT sense ou (1, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	2 BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA
5 1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	6 1P ARRÒS QUATRE DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	7 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	8 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	9 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
12 1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	13 1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense ou (1, 5, 8, T6, T10) 2P PEIX BLANC AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	14 1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	15 1P ARRÒS AMB BOLETS I CARBASSA sense ou (9) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	16 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
19 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	20 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	21 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	22 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	23 1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
26 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	27 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	28 1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	29 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	30 1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)



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



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 910803489

GENER | ESCOLA THAU BARCELONA (sense peix)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 				
			1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	2P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AMB SALSAD'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSAD TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBAD (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAD SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
1P ARRÒS AMB SALSAD TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSAD CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBAD (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



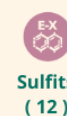
Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



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

GENER | ESCOLA THAU BARCELONA (sense porc)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 				
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
5	6	7	1	2
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB BOLETS (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	8	9
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
19	20	21	15	16
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	22	23
1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)			1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	
			29	30



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.

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...



i també taronja, alvocat...

HORTALISSES...



i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1	2
5	6	7	8	9
1P ESPAGUETIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TABULÉ AMB MENTA, LLIMONA I VEGETALS (1, 12) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P ALETES DE POLLASTRE AMB Salsa BARBACOA (10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	1P SOPA BULLABESA DE PEIX (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, T4) 2P LLOM AMB Salsa DE MOSTASSA I MEL (10) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ESPINACS A LA CATALANA (T5, T8) 2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB Salsa DE PERA, CARBASSÓ I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P PASTÍS DE CARN (1, 3, 7, 10, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TONYINA A LA PLANXA (1, 4, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P GALL D'INDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB EMULSIÓ DE PEBROTS DEL "PIQUILLO" (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
26	27	28	29	30



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



GENER | ESCOLA THAU BARCELONA (vegà)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1 1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA PO POSTRE DE SOJA (6)	2 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (blat de moro, pèsols i pastanaga) 2P FRICANDÓ DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	TABULÉ AMB MENTA, LLIMONA I VEGETALS (1, 12) 1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO POSTRE DE SOJA (6)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TOFU AMB SALSAS D'AMETLLES vegana (1, 5, 6, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO POSTRE DE SOJA (6)
12	13	14	15	16
1P MINESTRA DE VERDURES 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSAS DE TOMÀQUET (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO vegà (1, 5, 8, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO POSTRE DE SOJA (6)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARROS AMB BOLETS I CARBASSA (9) 2P TOFU AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (1, 6) GU AMANIDA AMB ALVOCAT PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FUSSILIS AMB SALSAS DE PERA, CARBASSÓ I vegà (1, T6, T10) 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO POSTRE DE SOJA (6)
19	20	21	22	23
1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TEMPEH SALTEJAT (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TOFU GUISAT (1, 6) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO POSTRE DE SOJA (6)	1P CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE 2P PIZZA CASOLANA DE (soja texturitzada) (1, T1, T6, T8, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE SOJA (6)
26	27	28	29	30



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)



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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 			<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>
			1	2
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
5	6	7	8	9
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	PO IOGURT (7)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
12	13	14	15	16
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	PO IOGURT (7)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
19	20	21	22	23
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11)	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11)	PO IOGURT (7)	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11)
26	27	28	29	30



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
Gestió
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 31083049

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...



i també taronja, alvocat...

HORTALISSES...



i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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