

DILLUNS

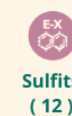
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT I PAATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AMB SALSÀ SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 27
 30	 31	 PRODUCTE ECOLÒGIC: lleties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús.		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU ARRÒS SALTEJAT PO FRUITA DE TEMPORADA 2	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES i salsa de soja sense gluten (6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA de carn (T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PASTA sense gluten (3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN sense gluten (6, 10, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES 1P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT I PAATATES (3) 2P GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AMB SALSA SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES (9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA sense gluten DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS sense gluten SALTEJAT (7) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P FESOLETS GUIATS AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO (3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 27
 30	 31	PRODUCTE ECOLÒGIC: lleties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús. 		

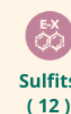


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT sense ou (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PASTA sense ou (1, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AMB SALSÀ SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (1, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P BACALLÀ AMB SAMFAINA (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILIS AL PESTO sense ou (1, 7, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 27
 30	 31	PRODUCTE ECOLÒGIC: llenties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús. 		



MARÇ | ESCOLA THAU BARCELONA (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (6, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PAELLA DE VERDURES (9) GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) 2P GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT I PAATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL DINDI AMB SALSÀ SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A LA PLANXA (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 27
 30	 31	PRODUCTE ECOLÒGIC: lleties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús. 		



MARÇ | ESCOLA THAU BARCELONA (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT sense lactosa (salsa de tomàquet casolana) (1, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT I PAATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa 13
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AMB SALSÀ SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, FORMATGE sense lactosa i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILIS AL PESTO sense lactosa (1, 3, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 27
 30	 31	PRODUCTE ECOLÒGIC: llenties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús. 		



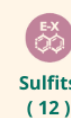
MARÇ | ESCOLA THAU BARCELONA (sense porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10, T1, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB GALL DINDI I PAATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SALMÓ AMB SALSÀ SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (4, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA DE GALL DINDI (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 27
 30	 31	PRODUCTE ECOLÒGIC: lleties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús. 		



MARÇ | ESCOLA THAU BARCELONA (ovolacteovegetaria)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE TOFU (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P SEITAN AL FORN AMB VERDURETES (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P TOFU A LES FINES HERBES (1, 6) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P PAELLA DE VERDURES (9) 2P SEITAN MARINAT AL FORN (1, 6, 10, T1, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P REMENAT D'OU AMB PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU AMB SALSA SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (1, 6, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P SEITAN AMB SALSA DE SOJA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES VEGETALS AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TOFU ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 6, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 27
 30	 31	 PRODUCTE ECOLÒGIC: llenties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús.		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 3	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P CABALLA AL FORN (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P ARRÒS SALTEJAT AMB Salsa Teriyaki (1, 6) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P COLIFLOR AMB PASTANAGUES BULLIDES 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ESPINACS A LA CATALANA (T5, T8) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb cebes i patata) 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 13
1P BLEDES AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CREMA DE CARBASSA (patata i cebes) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 7, T3, T6, T10) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P AMANIDA NIZARDA (3, 4) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 19	1P PAELLA MAR I MUNTANYA (pollastre i gambetes) (2, 12) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB Salsa de soja, mel i sèsam (1, 6, 11) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11, 12) PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS A LA NORMA (tomàquet, albergínia, alfàbrega i olives negres) (1, T6, T10) 2P TONYINA A LA PLANXA (1, 4, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P ARRÒS A BANDA AMB CALAMAR (fumet casolà) (2, 4, 9, 14, T4) 2P LLOM ADOBAT A LA PLANXA GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ESPINACS BULLITS AMB PATATES 2P BACALLÀ AMB SAMFAINA (4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CALAMARS AMB CEBES GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 27
 30	 31	PRODUCTE ECOLÒGIC: lleties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús. 		



Gluten
(1)



Crustacis
(2)



Ous
(3)



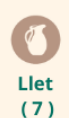
Peix
(4)



Cacauet
(5)



Soja
(6)



Llet
(7)



Fruits secs
(8)



Api
(9)



Mostassa
(10)



Sèsam
(11)



Sulfits
(12)



Tramusos
(13)



Mol·luscs
(14)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

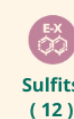
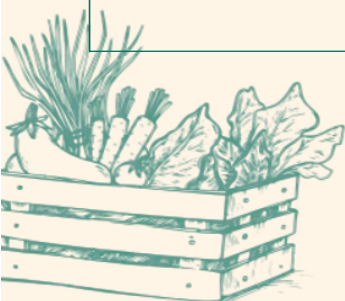
DIVENDRES

1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE TOFU (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, T6, T10) 2P TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ I CEBA (amb farina de cigró) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT DE SOJA (6) 3	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P SEITAN AL FORN AMB VERDURETES (1, 6) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P MONGETES SEQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA (6) 5	1P ARRÒS SALTEJAT AMB Salsa TERIYAKI (1, 6) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (11, T5, T8) 2P TOFU A LES FINES HERBES (1, 6) GU DAUS DE PATATA SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P TRUITA VEGANA DE CARBASSÓ (amb farina de cigró) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA (6) 11	1P PAELLA DE VERDURES (9) 2P SEITAN MARINAT AL FORN (1, 6, 10, T1, T10) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT DE SOJA (6) 13
1P ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU AMB Salsa SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA (1, 6, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9) 2P TRUITA VEGANA DE PATATES I CEBA (amb farina de cigró) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA (6) 17	1P MINESTRA DE VERDURES 2P SEITAN AMB Salsa DE SOJA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA (6) 19	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, formatge vegà i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES VEGETALS AMB Salsa DE TOMÀQUET (6, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P TOFU saltejat (1, 6, 10) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT DE SOJA (6) 25	1P FUSSILIS AL PESTO vegà (1, T5, T6, T8, T10) 2P ESTOFAT DE SEITAN (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TOFU AL FORN (ceba i tomàquet natural) (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT DE SOJA (6) 27
 30	 31	 PRODUCTE ECOLÒGIC: llenties, cigrons, mongetes, pasta, pa ratllat, cuscús.		



MARÇ | ESCOLA THAU BARCELONA (BERENARS)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11) 2	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 3	PO IOGURT (7) 4	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 6
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 9	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 10	PO IOGURT (7) 11	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 13
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11) 16	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 17	PO IOGURT (7) 18	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 20
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 23	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 24	PO IOGURT (7) 25	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 27
<i>Festiu</i> 30	<i>Festiu</i> 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.

FRUITES...



i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...



*Calendari de fruites i hortalisses de la Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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

i també espinacs, coliflor, porros, llimones, pastanaga, remolatxa, api...