

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025</p>			
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 8
1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 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 13	1P MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE AL FORN GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
25	26	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 29



- 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)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025</p>			
<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TEMPEH A LA PLANXA (1, 6)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1)</p> <p>2P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, tomàquet) (12)</p> <p>GU AMANIDA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>1P FUSSILS AL PESTO vegà (1, T5, T6, T8, T10)</p> <p>2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P TOFU SALTEJAT (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (T1)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">8</p>
<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P TRUITA de farina de cigró</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>1P FFIDEUS AMB VERDURES FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11)</p> <p>2P AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>GU</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, T6, T8, T10)</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10)</p> <p>2P SEITAN GUISAT (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">15</p>
<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P FRICANDÓ DE TOFU (1, 6)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>1P MENESTRA DE VERDURES</p> <p>2P SEITAN GUSIAT (1, 6)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PASTANAGUES BABY</p> <p>2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 9)</p> <p>2P HUMMUS CASOLÀ DE LLEGUM AMB DIPS DE VERDURES</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">22</p>
<p style="text-align: right;">25</p>	<p style="text-align: right;">26</p>	<p>1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 12, T6, T10)</p> <p>2P TEMPEH SALTEJAT (1, 6)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>1P ARRÒS A LA CASSOLA AM VERDURES I PÈSOLS</p> <p>2P SALSITXES VEGANES A LA PLANXA (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P CREMA DE PORROS VEGANA</p> <p>2P TOFU AMB SALS TERIYAKI (1, 6)</p> <p>GU EDAMAMES BULLITS (6)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">29</p>



- 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)
- Tramosos**
(13)
- Mol-luscs**
(14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>IOGURT NATURAL sense sucre</p>	<p>**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025</p>			
<p>1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3)</p> <p>GU CARBASSÓ A LA PLANXA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>1P FUSSILIS sense gluten AL PESTO (3, 7, T3, T5, T8,)</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)</p> <p>2P MONGETES ESTOFADES AMB COSTELLA</p> <p>PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>
<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11)</p> <p>2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P GALL DINDI MARINAT AL FORN sense gluten</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P MACARRONS sense gluten A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (3, 6, 7)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3, 10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">15</p>
<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL DE XAMPINYONS</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3)</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12)</p> <p>PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">22</p>
<p style="text-align: right;">25</p>	<p style="text-align: right;">26</p>	<p>1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 12)</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS</p> <p>2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina sense gluten) (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN</p> <p>GU EDAMAMES BULLITS (6)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">29</p>



- 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)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	 **** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025 1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILS AL PESTO sense lactosa (1, 3, , T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	 1 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT sense lactosa 8
1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA FARNCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 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 13	1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT sense lactosa 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE AL FORN GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT sense lactosa 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
 25	 26	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P CREMA DE PORROS sense lactosa 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 29



- 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)**
- Tramosos (13)**
- Mol·luscs (14)**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	 **** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025 1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	 1 1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 8
1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 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 13	1P MACARRONS A LA CARBONARA sense ou (crema de llet i bacó) (1, 6, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA sense ou (4) 2P POLLASTRE AL FORN GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou (1, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
 25	 26	1P AMANIDA DE PASTA sense ou (1, 4, 12, T6, T10) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 29



- 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)**
- Tramosos (13)**
- Mol·luscs (14)**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025			
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS sense tonyina (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILIS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLA (T1) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 8
1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 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 13	1P MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA sense tonyina amb maionesa opcional (3) 2P POLLASTRE AL FORN GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
25	26	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS sense peix (1, 3, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 29



- 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)
- Tramosos** (13)
- Mol-luscs** (14)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>**** PROTEÍNA D'ORIGEN VEGETAL COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025</p>			
1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P FUSSILS AL PESTO (1, 3, 7, T3, T5, T6, T8, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (T1) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 8
1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (6, 8, 11) 2P SALMÓ AL FORN (4, T2, T12, T14) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 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 13	1P MACARRONS AMB CREMA DE LLET (1, 3, 6, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 14	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 15
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P POLLASTRE AL FORN GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 20	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3) GU AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12) PO IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7) 21	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 22
25	26	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T6, T10) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ TERIYAKI (1, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DE TEMPORADA 29



- 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)**
- Tramosos (13)**
- Mol·luscs (14)**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								<i>Festiu</i>	
1P	AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)	1P	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA (1)	1P	GASPATXO AMB DAUS DE PA TORRAT (1, 12, T6, T10)	1P	PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4)	1P	AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10)
2P	LLOM DE CANYA A LA PLANXA	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12)	2P	GALL DINDI AMB SALSA DE XAMPINYONS	2P	GALLINETA A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4)
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA	GU	CARBASSÓ A LA PLANXA	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)
4		5		6		7		8	
1P	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL	1P	FIDEUS A LA CASSOLA AMB LLOM I SALSITXES (1)	1P	ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6)	1P	SOPA FREDA DE MELÓ (7)	1P	GRAELLA DE VERDURES
2P	POLLASTRE A LES FINES HERBES (9)	2P	SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4, T2, T12, T14)	2P	BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10, T1, T10)	2P	LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12)	2P	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)
GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA
11		12		13		14		15	
1P	MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) (1, 3, 6, 7, T6, T10)	1P	AMANIDA DE PATATA (3, 4)	1P	AMANIDA D'ARRÒS BICOLOR AMB SALSA ROSA (opcional) (2, 3, 4, 6, 9, 12, 14)	1P	MONGETA TENDRA AMB PASTANAGUES BABY	1P	LASSANYA DE VERDURES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14)
2P	CALAMARS AMB CEBA	2P	POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12)	2P	LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA	2P	LLUÇ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina de cigró) (4, T2, T14)	2P	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
PO	FRUITA DE TEMPORADA	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT	GU	TOMÀQUET AMANIT	GU	AMANIDA DE BROTS DE SOJA I TOMÀQUET AMB VINAGRETA D'ORENGA (6, 12)	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
18		PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	IOGURT ECOLÒGIC A GRANEL (7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA
18		19		20		21		22	
<i>Festiu</i>		<i>Festiu</i>		1P	PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	AMANIDA DE LLENTIES (prnil salat, pebrot vermell, tomàquet i ceba roja) AMANIT AMB OOVE I VINAGRE DE POMA (1, 12)	
25		26		2P	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	2P	LLOM DE CANYA A LA PLANXA	2P	LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T2, T4, T14)
25		26		GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	EDAMAMES BULLITS (6)
25		26		PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA
25		26		27		28		29	



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 				1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 4	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 5	PO IOGURT (7) 6	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 7	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 8
1P ENTREPÀ DE PERNIL CUIT (1, 3, 6, 7, 8, 11) 11	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 12	PO IOGURT (7) 13	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 14	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 15
1P ENTREPÀ DE GALL DINDI (1, 3, 6, 7, 8, 11) 18	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 3, 6, 7, 8, 11) 19	PO IOGURT (7) 20	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 21	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 22
 25	 26	PO IOGURT (7) 27	1P COQUETES DE BLAT DE MORO (T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 28	1P PA AMB XOCOLATA (1, 3, 6, 7, 8, 11) 29



-  **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)

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...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Maduxiots



Paraguaià



Pèsols



Espàrrecs



Mongeta tendra



Carxofa



Tomàquets



Carbassó



Coiflor

i també alvocat...

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

i també espinacs, bledes, porros, enciam, faves, pastanaga, llimones, cogombre...